



BRAZILIAN JOURNAL
of **SPORT PSYCHOLOGY**
& HUMAN DEVELOPMENT
BJSPHD

RESILIÊNCIA MENTAL NO JIU-JITSU **BRASILEIRO: um modelo teórico de resiliência no** **ciclo de toque (TMR-TC)**

A RESILIÊNCIA MENTAL NO JIU-JITSU BRASILEIRO:
um modelo teórico de resiliência no ciclo do tap (TMR-TC)

Renato Gomes Sá de Moraes¹
Franco Noce²

RESUMO

O presente estudo propõe o Modelo Teórico de Resiliência no Ciclo do Tap (TMR-TC), uma estrutura conceitual desenhada para operacionalizar a resiliência psicológica no contexto específico do Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ). Diferente de modalidades esportivas convencionais, onde a adversidade é frequentemente associada a eventos macroscópicos, como lesões crônicas ou derrotas em ciclos plurianuais, o BJJ apresenta uma experiência de estresse granular e frequente através do mecanismo de finalização. O TMR-TC fundamenta-se na Teoria Fundamentada de Resiliência Psicológica e integra cinco pilares de proteção fundamentais: personalidade positiva, motivação, confiança, foco e suporte social. O modelo operacionaliza a resiliência não como um traço estático, mas como um processo dinâmico estruturado em três estágios interdependentes: Fase de Antecipação, Momento da Decisão (O Tap) e Fase de Reintegração. Na Fase de Antecipação, a resiliência manifesta-se pela manutenção da homeostase e pelo controle inibitório sob pressão, evitando a desintegração psicofisiológica. No Momento da Decisão, o gesto da submissão é reconfigurado analiticamente através da metacognição, transformando uma "avaliação de ameaça" ao ego em uma "avaliação de desafio" focada na aceitação adaptativa da realidade biomecânica. Por fim, a Fase de Reintegração consolida o ciclo através de um reset cognitivo que dissocia o peso emocional da derrota da eficácia do aprendizado técnico. Conclui-se que o TMR-TC oferece uma arquitetura cognitiva de preservação sistêmica, promovendo a longevidade esportiva e a saúde mental ao validar o axioma de que o aprendizado é o subproduto direto da adversidade processada. Este modelo fornece ferramentas essenciais para que praticantes, especialmente de categorias Master, transitem de uma mentalidade de sobrevivência para uma de florescimento, garantindo o funcionamento psicofisiológico otimizado e o rendimento sustentado em ambientes de alta pressão.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu Brasileiro; Resiliência Psicológica; Metacognição; Esportes de Combate; Saúde Mental.

¹ Mestre em ciências do esporte. Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte-MG, Brasil. renatogm@ufmg.br. Link do lattes/ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7757-2846>.

² Doutor em Ciências do Esporte. Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte-MG, Brasil. fnoce@hotmail.com. Link do lattes/ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6751-0871>.

ABSTRACT

This study proposes the Theoretical Model of Resilience in the Tap Cycle (TMR-TC), a conceptual framework designed to operationalize psychological resilience within the specific context of Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ). Unlike conventional sports where adversity is often linked to macroscopic events such as chronic injuries or season-long defeats, BJJ offers a granular and frequent experience of acute stress through the submission mechanism. The TMR-TC is rooted in the Grounded Theory of Psychological Resilience and incorporates five fundamental protective pillars: positive personality, motivation, confidence, focus, and social support. The model approaches resilience not as a static trait but as a dynamic process structured into three interdependent stages: The Anticipation Phase, the Moment of Decision (The Tap), and the Reintegration Phase. During the Anticipation Phase, resilience is manifested through the maintenance of homeostasis and inhibitory control under pressure, preventing psychophysiological disintegration. In the Moment of Decision, the act of submission is analytically reconfigured via metacognition, transforming a "threat appraisal" to the ego into a "challenge appraisal" focused on the adaptive acceptance of biomechanical reality. Finally, the Reintegration Phase consolidates the cycle through a cognitive reset that dissociates the emotional weight of defeat from technical learning efficacy. It is concluded that the TMR-TC provides a cognitive architecture for systemic preservation, promoting athletic longevity and mental health by validating the axiom that learning is the direct byproduct of processed adversity. This framework offers essential tools for practitioners, particularly in Master categories, to transition from a survival mindset to a flourishing one, ensuring optimized psychophysiological functioning and sustained performance in high-pressure environments.

Keywords: Brazilian Jiu-Jitsu; Psychological Resilience; Metacognition; Combat Sports; Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

A resiliência psicológica no âmbito esportivo transcende a mera ausência de psicopatologia ou a resistência passiva ao estresse. Ela se configura como um processo dinâmico e multidimensional no qual o indivíduo utiliza recursos pessoais e psicossociais para modular o impacto dos estressores e promover uma melhor adaptação pós-adversidade (Fletcher; Sarkar, 2012; Richardson, 2002). Essa capacidade é sustentada por uma estrutura sistemática de recursos psicológicos organizados em cinco pilares fundamentais: personalidade positiva, motivação, confiança, foco e apoio social (Sarkar; Fletcher, 2014).

Enquanto nas modalidades olímpicas convencionais a adversidade é frequentemente associada a eventos macroscópicos, como lesões crônicas ou derrotas em ciclos plurianuais (Fletcher; Sarkar, 2012), no Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), a experiência da adversidade é granular e frequente. Ela se manifesta de forma aguda e repetitiva através

do mecanismo de submissão e do consequente reconhecimento da derrota (a desistência), que funciona como um laboratório controlado de estresse psicobiológico, proporcionando uma visão processual do tema.

O Modelo Conceitual de Resiliência no Esporte de Galli e Vealey (2008) propõe que a resiliência surge da tensão entre as demandas ambientais (estressores) e o conjunto de recursos individuais do atleta. Nessa perspectiva, o fator determinante reside na capacidade de reintegração pós-adversidade, em que a superação de crises gera respostas adaptativas que fortalecem o indivíduo. O principal mérito dessa abordagem foi romper com a visão de que a resiliência é meramente um traço de personalidade inato, posicionando-a como um fenômeno dinâmico diretamente influenciado pelo contexto externo e por ajustes internos.

Contudo, apesar do avanço na consideração do ambiente, esse modelo apresentou lacunas em relação aos mecanismos que efetivamente desencadeiam o desenvolvimento da resiliência. Observando essas limitações, Fletcher e Sarkar (2012) estruturaram a Teoria Fundamentada da Resiliência Psicológica e do Desempenho Esportivo Ideal. Os autores argumentaram que os modelos anteriores exibiam um viés excessivo em relação ao enfrentamento defensivo, tratando as adversidades meramente como problemas e negligenciando o papel da metacognição e das emoções no processo de recuperação. Nessa nova proposta, a resiliência é compreendida por meio da interação mútua entre a psique do atleta e o contexto estressante. O pilar central aqui é a avaliação cognitiva positiva: em vez de apenas "sobreviver" ao estresse, o atleta utiliza a metacognição para enxergar o desafio como uma oportunidade de evolução e domínio técnico.

No ambiente do tatame, essa transição teórica é clara: a desistência representa um estressor duplo (uma ameaça física imediata e um ataque à autoeficácia percebida e ao ego). A resposta a esse estressor é mediada por uma tríade protetora: características psicológicas, avaliação cognitiva e estratégias de enfrentamento (Wagstaff *et al.*, 2016). Para o atleta resiliente, a desistência é reformulada como uma "avaliação de desafio" em vez de uma "avaliação de ameaça" (Fletcher; Sarkar, 2013), permitindo a manutenção de estados de humor funcionais caracterizados por alto vigor, mesmo diante da derrota técnica (Brandt *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2019).

No entanto, a literatura aponta que a resiliência no Jiu-Jitsu Brasileiro é um constructo refinado pela prática diária. De acordo com Hanley (2023), o perfil psicológico e a estabilidade emocional dos atletas de Jiu-Jitsu Brasileiro evoluem significativamente de acordo com a graduação, sugerindo que a prática sistemática de combate funciona como

um treinamento de fortaleza mental para o sucesso sustentado (Fletcher; Sarkar, 2016; Kegelaers). *et al.*, 2021). Atletas de elite tendem a apresentar níveis mais elevados de resistência mental e estratégias de enfrentamento mais eficazes, o que se correlaciona positivamente com a saúde mental e o desempenho em campeonatos de alto nível (Hosseini; Besharat, 2010; Cowden *et al.*, 2016; Gameiro *et al.*, 2023).

A falha nesse processo de mediação resulta em respostas mal adaptativas. Baixa resiliência ou o uso de estratégias de enfrentamento ineficazes podem aumentar a ansiedade pré-competitiva e o risco de esgotamento emocional, o que pode levar ao abandono da modalidade (Gerber *et al.*, 2018; Faro *et al.*, 2019). Além disso, a pressão por desempenho e uma cultura de "vencer a qualquer custo" podem exacerbar vulnerabilidades, manifestando-se em distúrbios do sono, indicadores de transtornos alimentares e sintomas depressivos, especialmente durante períodos de rápida perda de peso (Bueno *et al.*, 2023; Da Silva Neto *et al.*, 2022; Vieira *et al.*, 2021). Assim, a saúde mental do praticante de Jiu-Jitsu deve ser compreendida dentro de um espectro que varia do bem-estar derivado do domínio técnico ao estresse psicológico severo (Rice *et al.*, 2016; 2019). Evidências contemporâneas destacam que o desenvolvimento da resiliência individual e em equipe é um fator de proteção crucial para a manutenção do bem-estar psicológico em ambientes de alta pressão (Sarkar; Page, 2022).

Nesse cenário, o Jiu-Jitsu Brasileiro surge não apenas como um esporte de combate, mas também como uma ferramenta para promover a saúde e o desenvolvimento de habilidades para a vida. A prática está associada à redução dos níveis de ansiedade e ao fortalecimento da resiliência em adultos e idosos, oferecendo um suporte social crucial que auxilia no manejo de transtornos mentais comuns (Al-Qahtani *et al.*, 2018; Ciaccioni *et al.*, 2024; Valdés-Badilla *et al.*, 2021). Há uma transferência implícita de habilidades, onde o controle emocional desenvolvido sob o risco iminente de submissão é transposto para os desafios da vida cotidiana.

2 DESENVOLVIMENTO

O objetivo central deste trabalho é propor o Modelo Teórico de Resiliência no Ciclo de Taping (TMR-TC). Este modelo se fundamenta nos pilares de proteção de Fletcher e Sarkar (2012) e Sarkar e Fletcher (2014) – otimismo, confiança, foco, motivação e apoio social – e integra evidências contemporâneas sobre a psicometria da resiliência no esporte (Bicalho *et al.*, 2021; 2022). Este modelo teórico operacionaliza a resiliência não como uma

característica estática, mas como um processo dinâmico de regulação emocional e cognitiva diante do estresse agudo (submissão).

Na Fase de Antecipação, a resiliência se manifesta através do controle inibitório e da modulação do sistema de alerta (homeostase sob pressão), permitindo ao praticante processar a iminência da submissão sem desintegração psicofisiológica em pânico. Esta etapa precede o Momento da Decisão (Toque), que deve ser reconfigurado analiticamente: em vez de uma capitulação moral ou "fracasso", o gesto de submissão é interpretado como um ato de inteligência tática e aceitação adaptativa, onde o reconhecimento da realidade biomecânica prevalece sobre o ego.

Finalmente, a Fase de Reintegração consolida o ciclo por meio da resiliência reflexiva, possibilitando uma reinicialização cognitiva imediata; nesta etapa, o praticante transforma o evento, dissociando o peso emocional da derrota da eficácia da aprendizagem técnica, sustentando que a longevidade e a saúde mental no esporte são subprodutos cultivados para o funcionamento ideal do praticante, garantindo a manutenção do desempenho em confrontos subsequentes (Sarkar; Page, 2022). Isso valida cientificamente o axioma de que, no Jiu-Jitsu, a aprendizagem é o subproduto direto da adversidade processada.

3 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

3.1. Natureza do estudo e abordagem teórica

O presente trabalho caracteriza-se como uma proposição teórica de natureza dedutivo-indutiva, baseada em modelagem conceitual e síntese teórica. O objetivo central é a construção do Modelo Teórico de Resiliência no Ciclo de Taping (MT-CT). Diferentemente dos modelos estáticos, o MT-CT adota a perspectiva relacional de Fletcher e Sarkar (2012), que define resiliência como um processo dinâmico no qual características psicológicas protegem o indivíduo dos potenciais efeitos negativos de estressores por meio de avaliações cognitivas e respostas de enfrentamento. Essa abordagem é complementada pela taxonomia de fatores de proteção (personalidade, motivação, confiança, foco e apoio social) estabelecida por Sarkar e Fletcher (2014), permitindo que a modelagem contemple tanto os recursos internos do atleta quanto as influências do ambiente do Dojo.

3.2. Procedimentos de busca e arquitetura da literatura

Para fundamentar a estrutura, foi realizada uma estratégia de busca não sistemática e criteriosa em diversas bases de dados (Google Scholar, PubMed, PsycINFO, Scielo), utilizando descritores booleanos: (Resiliência Psicológica OU Força Mental) E (Jiu-Jitsu Brasileiro) E (Avaliação Cognitiva OU Metacognição).

Crítérios de Inclusão e Elegibilidade: Foram priorizadas obras seminais sobre resiliência, com ênfase no estudo de Fletcher e Sarkar (2012), cruzando-as com a literatura emergente sobre Jiu-Jitsu Brasileiro (Cardoso *et al.*, 2023; Tarver *et al.*, 2023; Bueno *et al.*, 2023; Hanley, 2023) e com construtos de saúde mental no esporte (Cevada *et al.*, 2012; Hill *et al.*, 2023). A inclusão de termos voltados para a saúde mental e o bem-estar é justificada pela evolução contemporânea da teoria da resiliência, que passou a considerar o pleno funcionamento psicológico e a integridade do atleta como indicadores de sucesso, indo além do desempenho competitivo isolado (Sarkar; Page, 2022).

3.3. Lógica de modelagem e operacionalização do TMR-TC

A construção do modelo seguiu as etapas de mapeamento de processos propostas pela Psicologia do Esporte Contemporânea.

Taxonomia de Estressores: A desistência (finalização ou “batida”) foi operacionalizada como um estressor agudo de desempenho situacional. Sob a perspectiva de Fletcher e Sarkar (2012), diferenciamos entre carga objetiva (trava articular/estrangulamento) e carga subjetiva (ameaça à identidade atlética e ao status hierárquico).

Mapeamento de Mediadores (Os 5 Pilares): Integração de características psicológicas (Otimismo, Confiança, Foco, Motivação e Apoio Social) identificadas na revisão de Sarkar e Fletcher (2014) como recursos de proteção que filtram a percepção do profissional.

Mecanismo de Avaliação Cognitiva: Inclusão da distinção crítica entre Avaliação de Ameaça (foco na perda e dano ao ego) e Avaliação de Desafio (foco no crescimento e aprendizado), o núcleo da teoria de Fletcher e Sarkar (2012, 2013).

3.4. Estrutura e eixos do modelo (o ciclo processual)

O TMR-TC é operacionalizado em um ciclo de três estágios interdependentes com base na dinâmica da Teoria Fundamentada da Resiliência Psicológica (Fletcher; Sarkar, 2012), adaptando a interação entre estressores e respostas facilitadoras à realidade do combate:

Fase de Antecipação (Filtragem por Fatores de Proteção): Esta fase concentra-se na preparação psicológica antes do estresse. Nela, os cinco pilares (Sarkar; Fletcher, 2014) (otimismo, confiança, foco, motivação e apoio social) atuam como moderadores que influenciam a homeostase sob pressão. A resiliência, nesta fase, manifesta-se na capacidade do atleta de manter o controle inibitório e a modulação do sistema de alerta, impedindo que a iminência da submissão seja processada como um evento catastrófico irracional (pânico), preservando a integridade do processo de tomada de decisão.

Momento da Decisão - O Toque (Metacognição e Avaliação do Desafio): Este é o ponto central do modelo, onde ocorre a distinção crucial entre avaliação da ameaça e avaliação do desafio (Fletcher; Sarkar, 2012). O TMR-TC propõe que o gesto do toque (desistir batendo) é uma resposta facilitadora derivada da metacognição. Através do monitoramento e controle de seus próprios pensamentos, o atleta resiliente substitui o "ataque ao ego" (ameaça) por uma "aceitação adaptativa da realidade biomecânica" (desafio). Aqui, a resiliência é a inteligência tática para interromper o combate, preservar a integridade física e possibilitar a continuidade do desempenho a longo prazo (Fletcher; Sarkar, 2016).

Fase de Reintegração (Resposta Facilitadora e Crescimento): Baseada no conceito de recuperação, esta fase analisa o pós-estresse. O modelo postula que a resiliência é validada pela eficácia da reintegração facilitadora, na qual o atleta dissocia o resultado negativo (perda da luta) de seu valor como competidor. Utilizando processos reflexivos, o profissional realiza uma "reinicialização cognitiva", transformando a submissão em aprendizado técnico. O sucesso nesta fase previne respostas mal adaptativas (como ansiedade, burnout e lesões ao resistir a finalizações) e consolida a resiliência como um processo de crescimento contínuo, fundamental para a saúde mental (Sarkar; Page, 2022).

3.5. Rigor e Validação de Construto

A validade de construto foi estabelecida pela adesão aos processos de "monitoramento e controle" metacognitivos. O rigor metodológico baseou-se na verificação de que o TMR-TC explica não apenas a sobrevivência ao estresse, mas também a obtenção do Desempenho Esportivo Ótimo (conforme o título do trabalho original de 2012), transformando o gesto de submissão em uma resposta funcional e adaptativa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seção de Discussão a seguir integra os cinco pilares de proteção de Sarkar e Fletcher (2014) com a fenomenologia do Jiu-Jitsu, analisando como cada recurso psicológico modula a resposta do atleta ao momento crítico da submissão (a desistência).

3.1. A metaarquitetura da resiliência no ciclo da torneira

A construção do Modelo Teórico de Resiliência no Ciclo de Toque (TMR-TC) pressupõe que a resiliência no Jiu-Jitsu Brasileiro não é uma característica estática ou um traço de personalidade imutável (Block; Kremen, 1996), mas um fenômeno processual, dinâmico e multideterminado (Bicalho, Melo; Noce, 2020; García-Secades *et al.*, 2014). Sob a perspectiva de Fletcher e Sarkar (2012), o toque atua como um "microtrauma controlado" que exige exposição ao risco para ser superado. Conforme postulado por Masten, Best e Garmezy (1990), a resiliência se manifesta precisamente na presença da adversidade; no tatame, a iminência da submissão é o estressor que catalisa o desenvolvimento da capacidade de "recuperação positiva" (recuperação imediata) descrita por Galli e Vealey (2008). O TMR-TC operacionaliza essa recuperação transformando o estresse agudo em um ciclo contínuo de aprendizado.

3.2. Personalidade positiva: otimismo adaptativo e reatribuição causal

No TMR-TC, a personalidade positiva, um dos pilares centrais identificados por Sarkar e Fletcher (2014), configura-se como um mecanismo para a estabilidade afetiva. Evidências de Silva *et al.* (2019) sugerem que o perfil de humor dos atletas (perfil iceberg) é sensível à saúde percebida, sublinhando a importância do otimismo na manutenção da

homeostase emocional. No momento da submissão, o otimismo adaptativo opera uma reatribuição causal: o atleta resiliente interpreta a batida como um evento específico, instável e controlável. Ao contrário da "cascata negativa" que levaria ao abandono, esse otimismo é reforçado pela autorreflexão e pela percepção, que Cowden e Meyer-Weitz (2016) apontam como preditores de resiliência. Atletas que utilizam a batida como fonte de feedback técnico, e não como uma derrota de identidade, apresentam maior vigor e menor risco de burnout (García, Vallarino; Montero, 2014). Assim, como aponta Hanley (2023), o tapete torna-se um ambiente seguro para a renegociação da vulnerabilidade, transformando o fator estressante em um gatilho para o crescimento.

3.3. Motivação: orientação para a maestria e investimento na longevidade

A motivação resiliente no Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) é definida pela transição da orientação para o ego para a orientação para a tarefa (Sarkar; Fletcher, 2014). Este pilar é sustentado pela Teoria da Autodeterminação, onde motivadores intrínsecos de competência e interesse/prazer prevalecem sobre a busca por status (Tarver; Levy, 2023; Cardoso *et al.*, 2023). De acordo com Hanley (2023), o perfil psicológico do praticante passa por uma maturação intrínseca à medida que avança na hierarquia de faixas, sugerindo que a resiliência se desenvolve ao longo do tempo e se torna um pré-requisito tanto para o "sucesso sustentado" quanto para a longevidade no esporte (Fletcher; Sarkar, 2016).

Na perspectiva de Senanayake (2023), essa motivação está intrinsecamente ligada a uma perspectiva de não violência e autocontrole, na qual o atleta prioriza a longevidade. De acordo com Cevada *et al.* (2012), a qualidade de vida está intrinsecamente ligada à capacidade do atleta de gerenciar o estresse competitivo. Essa escolha madura correlaciona-se positivamente com a saúde mental, mitigando a ansiedade competitiva severa observada em atletas com menor capacidade de adaptação (Hosseini; Besharat, 2010; Drew; Matthews, 2019).

Assim, o tapping consciente para evitar uma lesão não é desistir, mas sim um exercício de resiliência motivacional: o atleta prioriza a evolução técnica a longo prazo em vez de manter uma imagem de invencibilidade momentânea. Essa lógica, como demonstram Chinkov e Holt (2016), promove uma transferência implícita de habilidades para a vida, onde a paciência e a persistência sob pressão se tornam ferramentas existenciais para a vida fora do tatame.

3.4. Confiança: autoeficácia e consolidação da identidade atlética

Confiança nas funções do TMR -TC como regulador homeostático da ansiedade. Estudos de Togo *et al.* (2018), Andreato *et al.* (2014) e Bueno *et al.* (2023) indicam que a autoconfiança no Jiu-Jitsu Brasileiro é forjada na superação dialética entre domínio e submissão. Estudos de Cowden, Meyer-Weitz e Asante (2016) indicam que a força mental está intrinsecamente ligada à resiliência em ambientes competitivos. Nesse contexto, a resiliência permite o que chamamos de "Desistência Consciente": a capacidade de reconhecer a superioridade momentânea do oponente sem enfraquecer a autoeficácia global.

A vulnerabilidade de ser finalizado por alguém com uma graduação inferior, por exemplo, é neutralizada por uma identidade atlética robusta e dinâmica que prioriza a saúde mental e o bem-estar em detrimento do resultado isolado (Bicalho *et al.*, 2020; Sarkar; Page, 2022). Quando a confiança é resiliente, ela protege o atleta contra o esgotamento e os transtornos de ansiedade citados por Kroenke *et al.* (2007), protegendo o ego contra a percepção de declínio físico com o avanço da idade (Gurgel *et al.*, 2013). A integridade do indivíduo, portanto, não depende da invencibilidade, mas da competência em lidar com o fracasso e manter o funcionamento psicológico ideal (Nezhad; Besharat, 2010; Fletcher; Sarkar, 2012).

3.5. Foco: atenção seletiva e o estado de fluxo em situações adversas

O pilar do foco (Sarkar; Fletcher, 2014) é o que distingue a submissão traumática da submissão técnica. De acordo com a análise de Morris e Bone (2024), o Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) facilita o estado de fluxo, ou seja, uma imersão total e foco absoluto na atividade, mesmo sob extrema pressão. No modelo de resistência mecânica-técnica (TMR-TC), o foco resiliente consiste na manutenção da funcionalidade cognitiva sob estresse agudo (Hill *et al.*, 2023). No limite de uma pegada, a resiliência se manifesta na capacidade de direcionar a atenção para a resolução do problema (respiração, reversões e alavancas) em vez de ceder ao pânico. Se o praticante de Jiu-Jitsu bate em desistência ao reconhecer a eficácia do oponente, atinge o ápice do controle cognitivo e da regulação emocional, fatores essenciais para a prevenção de respostas mal adaptativas (Vieira *et al.*, 2021).

3.6. Apoio social: o ecossistema protetor e a prevenção de lesões

Por fim, o apoio social é o substrato que torna todos os outros pilares viáveis (Sarkar; Fletcher, 2014). Lu *et al.* (2016) demonstram que o apoio social, especialmente de treinadores e colegas, atenua a relação entre estresse e exaustão, enquanto Hanley (2023) alerta que o ambiente esportivo pode ser um fator de risco se houver uma cultura de estigma em relação à finalização. Williams e Smith (2023) alertam que o medo do fracasso e a vergonha perante os colegas são os principais preditores de uma "espiral descendente" no Jiu-Jitsu Brasileiro. O modelo TMR -TC postula que a cultura da academia é o principal determinante da relação bidirecional entre saúde mental e lesões. Uma cultura que estigmatiza aqueles que "batem" cria um ambiente de alto risco e estabelece a relação bidirecional entre saúde mental e lesões: tal ambiente gera estresse psicológico, que, por sua vez, aumenta a probabilidade de lesões físicas graves devido à resistência desnecessária às finalizações.

Além do impacto psicológico, há uma consequência física direta: Codonato *et al.* (2018) observaram que atletas com baixa resiliência e alto nível de estresse apresentam maior incidência de lesões. Em uma cultura de alto apoio social, o respeito pelo toque funciona como um contrato de segurança que garante a integridade física. Como sugerem Sarkar e Page (2022), o desenvolvimento da resiliência coletiva protege a integridade física e mental dos praticantes, permitindo que o tatame funcione como um "refúgio seguro" para o desenvolvimento humano (Morris; Bone, 2024; Faro *et al.*, 2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS / CONCLUSÃO

A articulação das evidências e dos construtos apresentados converge para a proposição de que o Modelo Teórico de Resiliência no Ciclo de Toque (TMR-TC) não apenas descreve uma resposta motora à interrupção, mas mapeia uma arquitetura cognitiva de preservação sistêmica. Ao transpor a Teoria Fundamentada de Fletcher e Sarkar (2012) para o ecossistema do Jiu-Jitsu brasileiro, este modelo demonstra que a resiliência opera como um modulador crítico entre o estressor agudo e o resultado adaptativo.

O suporte para essa arquitetura se baseia na integração sinérgica dos cinco pilares de proteção propostos: personalidade positiva, motivação, confiança, foco e apoio social (Sarkar; Fletcher, 2014). É essa base que permite ao praticante, especialmente na

categoria Master, fazer a transição de uma "mentalidade de sobrevivência" para uma "mentalidade de florescimento". Nessa perspectiva, o TMR-TC revela que o sucesso sustentado e a fortaleza mental no esporte (Fletcher; Sarkar, 2016) não são medidos pela resistência à submissão, mas pela capacidade metacognitiva de gerenciar riscos e preservar a integridade física.

A intersecção desses recursos configura o TMR-TC como um sistema complexo e dinâmico, onde a resiliência não deve ser medida pela capacidade de "não desistir", mas sim pela sofisticação cognitiva de reconhecer o momento exato da desistência. Esse gesto, redefinido como um ato de inteligência tática, permite ao atleta processar a experiência sem prejuízo à sua identidade atlética ou à sua saúde mental, garantindo o funcionamento psicofisiológico otimizado exigido em ambientes de alta pressão (Sarkar; Page, 2022).

Em última análise, o TMR-TC valida cientificamente que, no tatame, a verdadeira resiliência reside na preservação do "eu" para a luta de amanhã. Ao priorizar a longevidade e o aprendizado em detrimento do ego momentâneo, o praticante transforma a submissão em um mecanismo de resiliência sustentável, consolidando o Jiu-Jitsu como uma prática de autodomínio, saúde e desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS

AL-QAHTANI, Awad Mohammed; SHAIKH, Mohammed Ashique K.; SHAIKH, Ibrahim Ahmed. Exercise as a treatment modality for depression: A narrative review. *Alexandria Journal of Medicine*, [s. l.], v. 54, n. 4, p. 429–435, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.05.004>.

ALLAN, T. A. Resiliency: **A systematic review of adult characterological measures of resilience and reliability and validity generalization studies of the brief resilience scale**. [s. l.], 2021. Disponível em: <https://ruor.uottawa.ca/handle/10393/42940>.

ANDRADE, Alexandro *et al.* Changes in mood states of Brazilian jiu-jitsu athletes during training and competition. **Sport Sciences for Health**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 469–475, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00562-0>.

ANDREATO, Leonardo Vidal *et al.* Psychological, Physiological, Performance and Perceptive Responses To Brazilian Jiu-Jitsu Combats. **Kinesiology**, [s. l.], v. 46, n. 1, p. 44–52, 2014.

APA, American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 5th. ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

- BATTY, G. D. *et al.* Suicide and depression in former contact sports participants: population-based cohort study, systematic review, and meta-analysis. **The Lancet Public Health**, [s. l.], v. 8, n. 4, p. e278-e286, abr. 2023.
- BELEM, I. C. *et al.* Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria**; Desempenho Humano, [s. l.], v. 16, n. 4, p. 447-455, 2014. Disponível em: <http://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p447>.
- BICALHO, Camila Cristina Fonseca; DE MELO, Gislane Ferreira; NOCE, Franco. Evidence of Validity and Perspectives for Resilience Scales in Sport. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, [s. l.], v. 38, e38214, 2022.
- BICALHO, Camila; MELO, Gislane; NOCE, Franco. Development and validation evidence for the Resilience Scale for Sport (RS-Sp). **International Journal of Sport Psychology**, [s. l.], v. 52, p. 494–526, 2021.
- BICALHO, C. C. F.; MELO, G. F.; NOCE, F. Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s. l.], v. 20, n. 3, p. 26–40, 2020. Disponível em: <http://doi.org/10.6018/cpd.391581>.
- BINGOL, E.; BAYANSALDUZ, M. Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches. **The Anthropologist**, [s. l.], v. 24, n. 3, p. 827-835, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892079>.
- BLOCK, J.; KREMEN, A. M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. **Journal of Personality and Social Psychology**, [s. l.], v. 70, n. 2, p. 349-361, 1996. Disponível em: <http://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>.
- BOGHRABADI, S. G.; ARABAMERI, E.; SHEIKH, M. A. Comparative study on resilience and stress coping strategies among individual and team elite athletes and non-athletes. **International Journal of Review in Life Sciences**, [s. l.], v. 5, n. 3, p. 566-572, 2015.
- BRANDT, Ricardo *et al.* Comparisons of mood states associated with outcomes achieved by female and male athletes in high-level judo and Brazilian Jiu-Jitsu championships: Psychological factors associated with the probability of success. **Journal of Strength and Conditioning Research**, [s. l.], v. 35, n. 9, p. 2518–2524, 2021.
- BUENO, João Carlos Alves *et al.* Effect of rapid weight loss on mood states and burnout of Brazilian jiu-jitsu athletes during a competitive process. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 14, p. 1–7, 2023.
- CAMPBELL-SILLS, L.; STEIN, M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. **Journal of Traumatic Stress**, [s. l.], v. 20, n. 6, p. 1019-1028, 2007. Disponível em: <http://doi.org/10.1002/jts.20271>.
- CARDOSO, F. L.; SACOMORI, C. Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. **Revista de Psicologia del Deporte**, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 15-22, 2014.

CARDOSO, Roison Lee Figueiredo *et al.* Motivational factors for practicing Brazilian Jiu-jitsu. **Journal of Physical Education and Sport**, [s. l.], v. 23, n. 6, p. 1509–1517, 2023.

CASTALDELLI-MAIA, João Mauricio *et al.* Mental health symptoms and disorders in elite athletes: A systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. **British Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 53, n. 11, p. 707–721, 2019.

CEVADA, T. *et al.* Resilience, mental health and quality of life in athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 18, n. 5, p. 302-306, 2012.

CHINKOV, A. E.; HOLT, N. L. Implicit transfer of life skills through participation in Brazilian Jiu-Jitsu. **Journal of Applied Sport Psychology**, [s. l.], v. 28, n. 2, p. 139-153, 2016.

CIACCIONI, Simone *et al.* Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 70, p. 102556, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102556>.

CODONHATO, R. *et al.* Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. **PloS one**, [s. l.], v. 13, n. 12, e0210174, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0210174>.

CONNOR, K. M.; DAVIDSON, J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc). **Depress and Anxiety**, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 76-82, 2003. Disponível em: <http://doi.org/10.1002/da.10113>.

COWDEN, R. G.; MEYER-WEITZ, A.; ASANTE, K. O. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 7, p. 320, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>.

COWDEN, R. G.; MEYER-WEITZ, A. Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, [s. l.], v. 44, n. 7, p. 1133-1149, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1133>.

CUBEROS, R. C. *et al.* Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. **RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, [s. l.], n. 29, p. 157-161, 2016.

DA SILVA NETO, Luiz Vieira *et al.* Prevalence of eating disorders indicators and their relationship with sleep quality in women who practice Brazilian jiu-jitsu: A pilot study. **Salud Mental**, [s. l.], v. 45, n. 5, p. 237–242, 2022.

DEEN, S.; TURNER, M. J.; WONG, R. S. The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. **The Sport Psychologist**, [s. l.], v. 31, n. 3, p. 249-263, 2017. Disponível em: <http://doi.org/10.1123/tsp.2016-0057>.

DREW, B.; MATTHEWS, J. The prevalence of depressive and anxiety symptoms in student-athletes and the relationship with resilience and help-seeking behavior. **Journal of Clinical Sport Psychology**, [s. l.], v. 13, n. 3, p. 421-439, 2019. Disponível em: <http://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0043>.

EDWARDS, D. J. *et al.* Brief report on a resilience workshop for professional rugby players. **Journal of Human Sport and Exercise**, [s. l.], v. 14, n. 3, p. 684-689, 2019. Disponível em: <http://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.18>.

FARO, Heloiana K. C. *et al.* Comparison of competitive anxiety and self-confidence in Brazilian Jiu-Jitsu skills levels: A cross-sectional in-event study. **Ido Movement for Culture**, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 30–39, 2019.

FERNANDES, Marcos Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em Atletas Brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [s. l.], v. 25, n. 4, p. 679–687, 2012.

FLETCHER, David; SARKAR, Mustafa. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 13, n. 5, p. 669–678, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.

FLETCHER, D.; SARKAR, M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. **European Psychologist**, [s. l.], v. 18, p. 12–23, 2013. Disponível em: <http://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

FLETCHER, David; SARKAR, Mustafa. Mental fortitude training: an evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. **Journal of Sport Psychology in Action**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 135-157, set. 2016.

FRIBORG, O. *et al.* A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? **International Journal of Methods in Psychiatric Research**, [s. l.], v. 12, n. 2, p. 65-76, 2003. Disponível em: <http://doi.org/10.1002/mpr.143>.

GALLI, Nick; VEALEY, Robin S. “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. **Sport Psychologist**, [s. l.], v. 22, n. 3, p. 316–335, 2008.

GARCÍA, C. R.; VALLARINO, V. T.; MONTERO, F. J. O. Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, [s. l.], v. 9, n. 2, p. 271-286, 2014.

GARCÍA-SECADES, X. *et al.* La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s. l.], v. 14, n. 3, p. 83-98, 2014. Disponível em: <http://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>.

GARCÍA-SECADES, X. *et al.* Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. **Perceptual and Motor Skills**, [s. l.], v. 122, n. 1, p. 336-349, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.1177/0031512516631056>.

GEISEL, Jean Christian Rita; ANTONIO, Dayanne Sampaio; LAUX, Rafael Cunha. O efeito da competição sobre o estado de humor de jovens atletas de jiu-jitsu. **Brazilian Journal of Science and Movement**, [s. l.], v. 29, n. 4, 2021.

GERBER, Markus *et al.* Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. **Journal of Science and Medicine in Sport**, [s. l.], v. 21, n. 12, p. 1200–1205, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>.

GERBER, M. *et al.* Perceived recovery and stress states as predictors of depressive, burnout, and insomnia symptoms among adolescent elite athletes. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], v. 40, n. 11, p. 1234-1245, maio 2022.

GRANDNER, M. A. *et al.* Mental Health in Student Athletes: Associations With Sleep Duration, Sleep Quality, Insomnia, Fatigue, and Sleep Apnea Symptoms. **Athletic Training; Sports Health Care**, [s. l.], v. 13, n. 4, p. e159-e167, jul. 2021.

GILLHAM, A.; GILLHAM, E.; HANSEN, K. Relationships among coaching success, servant leadership, cohesion, resilience and social behaviors. **International Sport Coaching Journal**, [s. l.], v. 2, n. 3, p. 233-247, 2015. Disponível em: <http://doi.org/10.1123/iscj.2014-0064>.

GONZÁLEZ-ARRATIA, L. F. N. I. **Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes: Cómo desarrollarse en tiempos de crisis**. 2. ed. [s. l.]: EON/UAEM, 2016.

GONZÁLEZ-ARRATIA, L. F. N. I.; VALDEZ, M. J. L. Resiliencia en niños. **Revista Psicología Iberoamericana**, [s. l.], v. 15, n. 2, p. 38-50, 2007.

GONZÁLEZ, L.; CASTILLO, I.; BALAGUER, I. Exploring the role of resilience and basic psychological needs as antecedents of enjoyment and boredom in female sports. **Revista de Psicodidáctica**, [s. l.], v. 24, n. 2, p. 131-137, 2019. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.02.001>.

GONZÁLEZ, S. P. *et al.* Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc) in competitive sport. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 23, p. 31-39, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.005>.

GONZÁLEZ, S. P. *et al.* Examining the process of psychological resilience in sport: Performance, cortisol, and emotional responses to stress and adversity in a field experimental setting. **International Journal of Sport Psychology**, [s. l.], v. 49, n. 2, p. 112-133, 2018. Disponível em: <http://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.112>.

GUCCIARDI, D. F. *et al.* The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-Risc): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. **Psychology of Sport; Exercise**, [s. l.], v. 12, p. 423-433, 2011. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>.

GURGEL, L. G. *et al.* Avaliação da resiliência em adultos e idosos: Revisão de instrumentos. **Estudos de Psicologia**, [s. l.], v. 30, n. 4, p. 487-496, 2013. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000400002>.

HANLEY, B. **Brazilian Jiu Jitsu; Mental Resilience**. 2023. 68 f. Dissertação (Doutorado em Liderança Educacional) – University of Washington Tacoma, Tacoma, 2023.

HILL, Y. *et al.* Resilience in combat sports: A systematic review of cognitive and emotional regulation. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 14, art. 1123, 2023.

HILPISCH, C. *et al.* Burnout symptoms in elite athletes: Assessing the role of effort-reward imbalance, support and emotions. **International Review for the Sociology of Sport**, [s. l.], p. 1-21, abr. 2024.

HOSSEINI, Seyedeh Asma; BESHARAT, Mohammad Ali. Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, [s. l.], v. 5, p. 633–638, 2010. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>.

HROZANOVA, M.; MOEN, F.; PALLESEN, S. Unique predictors of sleep quality in junior athletes: The protective function of mental resilience, and the detrimental impact of sex, worry and perceived stress. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 10, p. 1256, 2019. Disponível em: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01256>.

JUARROS, M. A. *et al.* Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 43-54, 2018.

KEGELAERS, Jolan *et al.* A Mixed Methods Evaluation of a Pressure Training Intervention to Develop Resilience in Female Basketball Players. **Journal of Applied Sport Psychology**, [s. l.], v. 33, n. 2, p. 151–172, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1630864>.

KROENKE, Kurt *et al.* Anxiety Disorders in Primary Care: Prevalence, Impairment, Comorbidity, and Detection. **Annals of Internal Medicine**, [s. l.], v. 146, n. 5, p. 317–325, 2007.

U, F. J. *et al.* Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. **Psychology of Sport and Exercise**, [s. l.], v. 22, p. 202-209, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.005>.

LUTHAR, S. S.; CICCETTI, D.; BECKER, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, [s. l.], v. 71, n. 3, p. 543-562, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.

MARTIN, A. J.; MARSH, H. W. Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. **Psychology in the Schools**, [s. l.], v. 43, p. 267-282, 2006. Disponível em: <http://doi.org/10.1002/pits.20149>.

MARTIN, J. J. *et al.* Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. **Journal of Clinical Sport Psychology**, [s. l.], v. 9, n. 4, p. 345-359, 2015. Disponível em: <http://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0015>.

MASTEN, A. S.; BEST, K. M.; GARMEZY, N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. **Development and Psychopathology**,

[s. l.], v. 2, n. 4, p. 425-444, 1990. Disponível em:
<http://doi.org/10.1017/S0954579400005812>.

MEGGS, J. *et al.* The cortisol awakening response and resilience in elite swimmers. **International Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 37, n. 2, p. 169-174, 2016. Disponível em: <http://doi.org/10.1055/s-0035-1559773>.

MOHAMMADI, F. An investigation into the mediation effect of coping style on the relationship between psychological resilience and perceived stress among athletes with sports injury. **Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte**, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 101-110, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.6018/sportk.362151>.

MORRIS, L.; BONE, J. Flow state and psychological safety in high-intensity martial arts. **Journal of Combat Sports and Martial Arts**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 45-58, 2024.

NEVES, N. A. *et al.* Confirmatory factor analysis of the Brief Resilience Scale for Brazilian athletes. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 103-110, 2018.

NEZHAD, M. A. S.; BESHARAT, M. A. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, [s. l.], v. 5, p. 757-763, 2010. Disponível em:
<http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>.

PUJSZO, M. *et al.* The psychic resilience on an example of some martial arts fighters. **Journal of Education, Health and Sport**, [s. l.], v. 9, n. 7, p. 467-478, jul. 2019.

RICE, Simon M. *et al.* Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 53, n. 11, p. 722-730, 2019.

RICHARDSON, Glenn E. The metatheory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, [s. l.], v. 58, n. 3, p. 307-321, 2002.

SARKAR, M.; FLETCHER, D. How should we measure psychological resilience in sport performers? **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, [s. l.], v. 17, n. 4, p. 264-280, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141>.

SARKAR, M.; FLETCHER, D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], v. 32, n. 15, p. 1419-1434, 2014.

SARKAR, Mustafa; FLETCHER, David. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], v. 32, n. 15, p. 1419-1434, jul. 2014.

SARKAR, Mustafa; PAGE, A. E. Developing individual and team resilience in elite sport. In: BRESLIN, Gavin; LEAVEY, S. (org.). **Mental Health and Well-being in Sport**. Londres: Routledge, 2022. p. 18-32.

SENANAYAKE, Danendri Laleema. Motivation Jiu Jitsu: Nonviolence from a Self Determination Theory Perspective. **Peace Review**, [s. l.], v. 35, n. 2, p. 366–376, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10402659.2023.2182629>.

SILVA, Rodrigo Batalha *et al.* Mood states and self-rated health of Brazilian jiu-jitsu fighters in competition. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, [s. l.], v. 14, n. 2s, p. 43–46, 2019.

SMITH, B. W. *et al.* The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. **International Journal of Behavioral Medicine**, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 194-200, set. 2008.

TARVER, Terrance L.; LEVY, Jacob J. Brazilian Jiu Jitsu players' motivations to train. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 14, p. 1–8, 2023.

TOGO, O. T. *et al.* The Relationship between Resilience and Constant Hope in Students Studying Sports Science. **European Journal of Educational Research**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 583-589, jun. 2018.

VALDÉS-BADILLA, Pablo *et al.* Effects of olympic combat sports on older adults' health status: A systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 14, p. 1–21, 2021.

VICENTINI, Lucas; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **A Produção Científica Sobre O Jiu-Jitsu: Análise Dos Artigos, Teses E Dissertações Publicados Entre 1996 E 2016**. Movimento (ESEFID/UFRGS), [s. l.], v. 24, n. 4, p. 1335, 2019.

VIEIRA, Francialda Marques Mota *et al.* Characterization of sleep quality in Brazilian Jiu-Jitsu fighters. **Sleep Science**, [s. l.], v. 14, n. 1, p. 69–71, 2021.

WAGSTAFF, Christopher R. D. *et al.* Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. **The Organizational Psychology of Sport: Key Issues and Practical Applications**, [s. l.], p. 120–149, 2016.

WILLIAMS, Fred; SMITH, Allison B. The Downward Spiral of Fear of Failure in Brazilian Jiu Jitsu Practitioners. **Leisure Sciences**, [s. l.], v. 45, p. 1–19, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2287105>.

YE, Y. C. *et al.* The difference between the Connor-Davidson Resilience Scale and the Brief Resilience Scale when assessing resilience: confirmatory factor analysis and predictive effects. **Global Mental Health**, [s. l.], v. b9, p. 339-346, jul. 2022.