

A QUALIDADE DE VIDA PERCEBIDA POR ADULTOS PRATICANTES DO JIU-JITSU BRASILEIRO

MAGNO MOTA VIEIRA

Centro Universitário Gama e Souza - UNIGAMA
magnomota@hotmail.com

ALESSANDRO SOUSA SANTANA

Centro Universitário Gama e Souza - UNIGAMA
alessandrosouza@gmail.com

RÔMULO MEIRA REIS

Faculdades Integradas Hélio Alonso – FACHA, Rua Muniz Barreto nº 51, Botafogo.
romulo.reis@facha.edu.br

FELIPE DA SILVA TRIANI

Centro Universitário Gama e Souza – UNIGAMA
felipetriani@gmail.com

RESUMO

O objetivo do texto foi avaliar o nível de qualidade de vida de praticantes de jiu-jítsu brasileiro. A fim de atender ao objetivo proposto foi realizada uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, na qual participaram 30 pessoas do sexo masculino, com idade entre 22 e 55 anos a partir do preenchimento do questionário SF-36. Os resultados indicaram os seguintes níveis: 58% para os aspectos mentais; 70% para os emocionais; 53% para a vitalidade; 48% para o estado geral de saúde; 34% em relação a dor; 68% no que tange aos aspectos físicos; e 94% para a capacidade funcional. O estudo sugere que os praticantes avaliados estão dentro dos parâmetros de média quando comparados a outros estudos com outras modalidades.

Palavras-chave: Lutas; Ciências do Esporte; Educação Física.

ABSTRACT

The objective of the text was to assess the level of quality of life of Brazilian jiu-jitsu practitioners. In order to meet the proposed objective, a field research with a qualitative approach was carried out, in which 30 male participants, aged between 22 and 55 years old participated from the completion of the SF-36 questionnaire. The results indicated the following levels: 58% for mental aspects; 70% for emotional ones; 53% for vitality; 48% for general health; 34% in relation to pain; 68% with regard to physical aspects; and 94% for functional capacity.

Keywords: Fights; Sport Sciences; Physical Education.

INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida carece de um consenso até mesmo entre os profissionais da área, devido a complexidade do termo. A definição do tema varia de acordo com a disciplina que a estuda (OGATA; SIMURRO, 2009). A OMS (WHOQOL - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1995) define qualidade de vida como: “A percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação a suas expectativas, seus padrões e suas preocupações.

Segundo Meyer (2005), ao analisar as situações de agressividade em lutadores de Jiu-jítsu de uma determinada academia da cidade de Curitiba/PR. Na ocasião, participaram 20 alunos de jiu-jitsu matriculados na academia Thai Boxe. Na coleta de dados utilizou-se um questionário contendo sete perguntas fechadas e duas perguntas abertas que foram analisadas quantitativamente. O resultado da investigação evidenciou que as maneiras dos alunos acreditam que a violência não faz parte da rotina de lutadores de jiu-jitsu. Adicionalmente, foi visto que lutadores são pessoas que possuem autocontrole e respeito pelo ser humano.

Schuler (2007) investigou como a prática Judô/Jiu-Jitsu, por crianças na idade de seis a doze anos, colabora para o desenvolvimento integral da criança. Dessa forma, foi abordado o desenvolvimento e a aprendizagem focando a psicomotricidade, pois essa observa a criança como um todo. Outro aspecto destacado é o desenvolvimento infantil em suas características emocional, cognitiva, social, religiosa e moral, para melhor entender e interagir com a criança desta faixa etária. Os resultados mostraram que o acompanhamento de crianças do Projeto Judô/Jiu-Jitsu, a autora percebeu um melhor desenvolvimento destas, pois a criança é movimento e o jogo/brinquedo é imprescindível para elas.

Oliveira e outros (2014) ao analisar as técnicas de alongamento estático e facilitação neuromuscular proprioceptiva verificando sua atuação sobre o desempenho de força máxima estática e dinâmica em lutadores de Brazilian Jiu-Jítsu. No estudo, os lutadores foram avaliados em três dias alternados: no primeiro dia todos fizeram parte do grupo controle não sendo submetidos a alongamentos, no segundo fizeram o alongamento estático e no terceiro a facilitação neuromuscular proprioceptiva. Em todos os dias foi feito o teste de Judogi Handgrip Test na barra fixa para analisar a força estática e dinâmica. Foi encontrado que lutadores de jiu-jítsu façam alongamentos antes de seus treinos e lutas, pois além de não diminuir a força subsequente, ainda é uma das aptidões físicas relevantes para o esporte.

Hattori e Fernandes (2015) avaliaram os aspectos psicomotores das crianças para analisar o seu desenvolvimento motor. Os autores realizaram uma pesquisa de campo resultante de pesquisa científica quanti-qualitativa apresentando dados com relação a uma bateria de teste psicomotores. Busca mostrar a contribuição do jiu-jitsu no desenvolvimento motor das crianças não praticantes e praticantes de jiu-jitsu. Resultado: Foram observadas grandes diferenças no nível do desenvolvimento motor dos praticantes para os não praticantes. Portanto, a análise referente a esses dados apresentados permite considerar que os objetivos das intervenções motoras se mostraram eficientes no desenvolvimento motor, na atenção e concentração, no relacionamento e no aproveitamento escolar.

Diante desses entendimentos, o objetivo do texto foi avaliar o nível de qualidade de vida de praticantes de jiu-jítsu brasileiro.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Quanto a metodologia deste trabalho optamos pela pesquisa de campo, onde o objeto/fonte é abordado em seu meio ambiente próprio. A coleta dos dados é feita nas condições naturais em que os fenômenos ocorrem, sendo assim diretamente observados, sem intervenção e manuseios por parte do pesquisador. Abrange desde os levantamentos (surveys), que são mais descritivos analíticos. (SEVERINO, 2007).

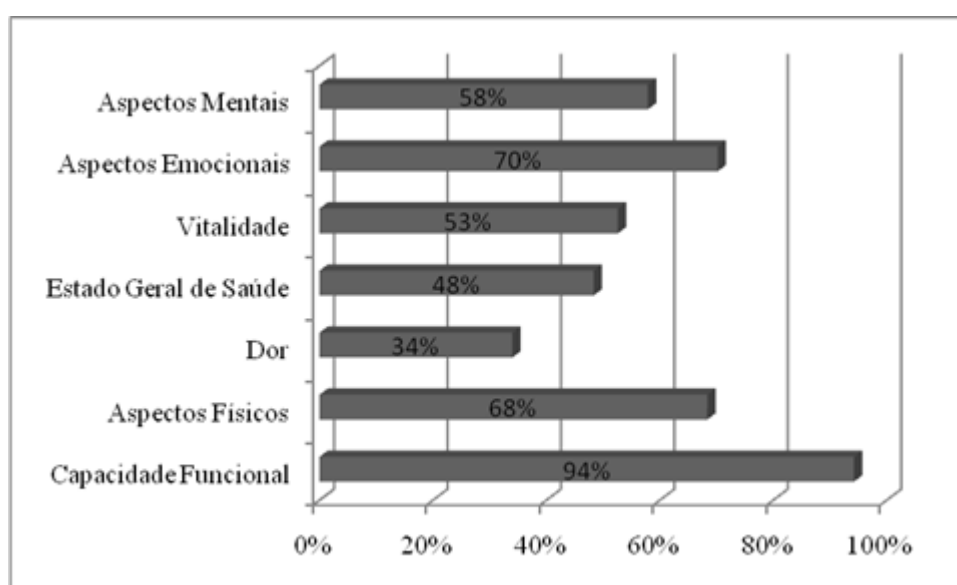
O estudo foi realizado em uma academia tradicional de jiu-jitsu da Barra da Tijuca, conhecida como Academia Brigadeiro Brazilian Jiu-jitsu. Participaram da pesquisa 30 pessoas adultas,

numa faixa etária entre 18 a 50 anos, todos do sexo masculino, com um mínimo de 2 anos de prática no esporte. Cabe ressaltar que a não participação de mulheres na ocasião da pesquisa, se deu pelo fato de não haver nenhuma matriculada nas turmas em que a pesquisa foi realizada.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário SF-36 (Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey), que é um instrumento de avaliação genérico do nível da qualidade de vida, fácil de ser administrado e compreendido. É um questionário formado por 36 itens, composto de 8 conceitos ou dimensões, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais aspectos emocionais e saúde mental. O questionário foi traduzido para o português e adaptado às condições culturais e socioeconômicas da população brasileira.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Figura 1. Nível de qualidade de vida dos adultos praticantes de jiu-jitsu



Ao observar a Figura 1 é possível perceber que numa escala de 0 a 100% , em relação aos aspectos mentais, os adultos praticantes de jiu-jítsu apresentaram um nível de 58%, já em relação aos aspectos emocionais, é apresentado um nível de 70%, para vitalidade 53%, estado geral de saúde 48%, o nível de dor 34%, aspectos físicos 68% e capacidade funcional dos adultos praticantes de jiu-jitsu 94%.

Falando sobre aspectos mentais, o exercício físico é uma ferramenta de auto ajuda capaz de diminuir os efeitos negativos da depressão e da ansiedade(MORGAN; JORM, 2008). Além disso, indivíduos que realizaram atividades em grupo, relataram aumento do suporte social e melhora na sensação de bem-estar (CARLESS; DOUGLAS, 2008). Segundo Videbeck (2012) a saúde física pode também afetar o modo como se responde ao estresse psicossocial. Por sua vez o jiu-jitsu que é um exercício físico em grupo mostra-se capaz de auxiliar seus praticantes sobre aspectos mentais. Em nossa pesquisa, praticantes relataram respostas positivas sob esse aspecto, 58%.

Os aspectos emocionais do ser humano são compreendidos pela junção de sensações e sentimentos bons ou ruins que nos atingem. O bem-estar emocional está associado à energia pessoal que se manifesta por meio das emoções, sentimentos a respeito de si mesmo e dos outros e da maneira pela qual as situações estressantes são administradas. O sentimento que uma pessoa tem a respeito de si mesma, a imagem que faz de si, a aceitação e a compreensão de suas possibilidades e limitações estão

relacionadas à “energia emocional”. A “forma de pensar” a respeito de si próprio e dos outros, bem como sobre as coisas da vida, faz a energia emocional transitar por sua essência, determinando seu bem-estar emocional (GUISELINE, 2001). Meyer (2005) evidenciou que lutadores de jiu-jítsu possuem autocontrole e respeito pelo próximo. Teodoro (2010). Cita como melhoras proporcionadas pela atividade física no campo emocional a estimulação da produção de endorfina e feniletilamina, substâncias químicas cerebrais relacionadas à sensação de prazer e bem-estar. Nossa pesquisa mostra 70% satisfação em relação a aspectos mentais e sendo o jiu-jitsu um exercício físico, entendemos que ele contribui para isso.

A vitalidade está relacionada a fortes motivos para viver e energia para desempenhar ações. Teodoro (2010). Define a depressão como transtorno mental, causado por uma complexa interação entre fatores orgânicos, psicológicos, ambientais e espirituais. Caracterizado por angustia, rebaixamento do humor e perda de interesse, prazer e energia diante da vida. Teodoro (2010). Afirma também que a atividade física é benéfica a saúde física e mental, citando aumento da energia e da vitalidade como benefícios. Resultados que corroboram com nossa pesquisa, que mostra o índice satisfatório de 53%.

Estado geral de saúde recebeu o menor índice satisfatório entre todos os aspectos, o que é contraditório em relação com os resultados encontrados sobre os demais itens da qualidade de vida. Percebemos uma autocritica quanto a própria saúde pelos indivíduos pesquisados, pois todos os aspectos foram avaliados de forma positiva. O que se torna um bom tema para pesquisas futuras.

Segundo a IASP (Associação Internacional para o Estudo da Dor), a dor é uma experiência desagradável, sensível e emocional, associada a uma lesão real ou potencial dos tecidos ou descrita em termos dessa lesão. A dor é a causa mais comum para que um paciente procure um médico; e cerca de 75% das pessoas que o fazem referem estar com algum tipo de dor. A prevalência de dor de 34% encontrada em praticantes de Jiu-Jítsu da academia Brigadeiro foi menor que a encontrada em estudo realizado por Figueiró, Angelotti e Pimenta (2006), o que pode ter relação com os benefícios que o exercício físico, no caso o Jiu-Jitsu, trás para o organismo.

Quando o assunto é aspectos físicos Guiseline (2001) fala que, por diferentes razões, há a necessidade de uma boa aparência física para as pessoas, uma vez que, em diferentes situações, ser bonito, forte, esteticamente correto, aparentemente saudável, irá melhorar o convívio social. Para Guiseline (2001), a ciência tem conseguido muitos avanços, mostrando por meio de pesquisas científicas o quanto o corpo necessita de exercício para ser sadio. O Jiu-Jítsu sendo um exercício físico pode proporcionar as melhoras que a mesma traz a saúde. Nosso índice satisfatório de 68% em aspectos físicos ajuda a ratificar isto.

Em relação à capacidade funcional, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica as funções do corpo com: Funções fisiológicas dos sistemas corporais (incluindo as funções psicológicas). Santos (2002) fez um estudo onde comparou a capacidade funcional de dois grupos, o primeiro grupo que apresentava estilo de vida ativo, através de atividades domésticas, esportivas e de lazer e o segundo grupo que apresentava estilo de vida sedentário, o estudo concluiu que aqueles com estilo de vida ativo apresentaram melhor capacidade funcional comparados aos que levavam uma vida sedentária. O Jiu-jitsu como exercício físico e esporte, mostra-se capaz de auxiliar na melhora das capacidades funcionais, obtivemos um resultado positivo para as mesmas que foi de 94%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática do Jiu-jítsu Brasileiro nesse estudo, foi capaz de promover melhora na qualidade de vida do praticante, tendo em vista que, praticamente todos os aspectos levados em conta no conceito de qualidade de vida, tiveram índices satisfatórios reportados pelos indivíduos pesquisados. É de grande importância que novos estudos se abram sobre o tema, pois a procura pelo jiu-jítsu tem sido cada vez mais recorrente e com o auxílio de uma base teórica, que também vem crescendo, mas ainda apresentam poucos estudos, este esporte pode galgar cada vez mais espaço na população.

REFERÊNCIAS

1. BRUNI, M. R. C.; SIQUEIRA, S. Z.; WELLINGTON, L. A importância da qualidade de vida em ambientes de confinamento. **Gestão contemporânea**. Vol. 2. Edição 1. 2012
2. CARLESS, D.; DOUGLAS, K. Narrative, identity and mental health: How men with serious mental illness re-story their lives through sport and exercise. **Psychology of Sport and Exercise**. Vol. 9. Edição 5. 2008
3. CARLESS, D.; DOUGLAS, K. - Social Support for and Through Exercise and Sport in a Sample of Men with Serious Mental Illness. **Issues in Mental Health Nursing**. Vol. 29. Edição 11. 2008
4. FIGUEIRÓ, J. A. B.; ANGELOTTI, G.; PIMENTA, C. A. M. **Dor e Saúde Mental** - 1ª edição – Editora Atheneu. 2004
5. GUISELINE, M. **Integração do Corpo**: Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos. Editora Manoele. 1ª edição. 2001
6. HATTORI, A. A.; LIMA, A. S. E.; FERNANDES, L. Contribuição do jiu-jitsu no desenvolvimento motor de crianças na faixa etária de 8 anos. **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 20, Nº 209. 2015.
7. MEYER, F. A. S. Análise da agressividade de lutadores de jiu-jitsu de uma academia da Cidade de Curitiba. **Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Tuiuti do Paraná**. 2005
8. MORGAM A. J.; JORM, A. F. Self-help interventions for depressive disorders and depressive symptoms: a systematic review. **Annals of General Psychiatry**. Vol. 7. Edição 13. 2008
9. OLIVEIRA, K. M. S.; FILHO, I.S.; SANTOS L. B. F.; BRITO C. J. Alongamento estático e facilitação neuromuscular proprioceptiva não afetam o desempenho de força máxima em lutadores de Brazilian jiu-jitsu. **Arquivo de Ciência do Esporte**. V 2. Nº 1. 2014.
10. PACHECO, C. C.K. **Motivação no jiu-jitsu**. Monografia (Bacharelado em Educação Física) Faculdade de Educação Física, Universidade Rio Grande do Sul. 2010.
11. SCHULER, S. **Judô e Jiu-jitsu e o desenvolvimento integral de crianças em séries escolares**. Educación Física y Deportes 2007.
12. SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. – 23 ed. Ver. E atual, - São Paulo: Cortez, 2007.
13. VIDEBECK, S. L. **Enfermagem em Saúde Mental e Psiquiatria**. Artmed. Edição 5. 2012.