

Artigo Original

PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS

PURL: <https://purl.org/27363/v3n2a17>Jackson Izaquiel Meirelles Toigo ^a, Eduarda Eugenia Dias de Jesus ^{a*} e Pedro Jorge Cortes Morales ^a^a Universidade da Região de Joinville - Univille, Joinville, Santa Catarina, Brasil.

Resumo

Objetivo: Analisar o perfil de estilo de vida dos brasileiros que praticam artes marciais. Metodologia: Participaram 24 indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os gêneros, que praticam alguma arte marcial de qualquer região do Brasil. Foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI). As informações coletadas foram analisadas por meio da estatística descritiva e organizadas no programa *Microsoft Excel® for Windows®10*. Resultados: Os componentes: nutrição e nível de estresse, apresentaram escore negativo ("às vezes corresponde ao seu comportamento"). Os demais componentes: atividade física, comportamento preventivo e relacionamento social, apresentaram escore positivo ("a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia"). Conclusão: O estilo de vida dos praticantes de artes marciais está bom, principalmente para a atividade física, relacionamento social e comportamentos preventivos. Em contrapartida, é necessário ter um olhar atento para o nível de estresse e nutrição dos lutadores, visto que podem prejudicar o estado da saúde.

Palavras-chave: Artes Marciais; Estilo de Vida; Saúde.

LIFESTYLE PROFILE OF MARTIAL ARTS PRACTITIONERS

Abstract

Objective: To analyze the lifestyle profile of Brazilians who practice martial arts. Methodology: Twenty-four individuals over the age of 18 years, of both genders, who practice some martial art from any region of Brazil participated. We applied the questionnaire of the Profile of Individual Lifestyle (PEVI). The information collected was analyzed using descriptive statistics and organized in the Microsoft Excel® for Windows®10 program. Results: The components: nutrition and stress level, presented a negative score ("sometimes matches their behavior"). The other components: physical activity, preventive behavior and social relationships, showed a positive score ("the statement is always true in your daily life"). Conclusion: The lifestyle of those who practice martial arts is good, mainly for physical activity, social relationship and preventive behavior. On the other hand, it is necessary to have a careful look at the level of stress and nutrition of the fighters, since they can harm the health status.

KeyWords: Martial Arts; Lifestyle; Health.

PERFIL DEL ESTILO DE VIDA DE LOS PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES

Resumen

Objetivo: Analizar el perfil del estilo de vida de los brasileños que practican artes marciales. Metodología: Participaron 24 individuos mayores de 18 años, de ambos sexos, que practican algún arte marcial de cualquier región de Brasil. Se aplicó el cuestionario del Perfil Individual de Estilo de Vida (IPLP). La información recogida se analizó mediante estadísticas descriptivas y se organizó en el programa Microsoft Excel® para Windows®10. Resultados: Los componentes: nutrición y nivel de estrés, presentaron una puntuación negativa ("a

* Autor para correspondência: eduardaeugenia3@gmail.com

veces corresponde a su comportamiento"). Los otros componentes: actividad física, comportamiento preventivo y relaciones sociales, mostraron una puntuación positiva ("la afirmación es siempre cierta en su vida diaria"). Conclusión: El estilo de vida de los practicantes de artes marciales es bueno, principalmente para la actividad física, la relación social y los comportamientos preventivos. En contrapartida, es necesario tener olhar atento al nivel de estrés y de nutrición de los deportistas, ya que puede perjudicar el estado de la salud.

Palabras clave: Artes marciales; Estilo de vida; Salud.

1. Introdução

O termo: "Arte Marcial" faz referência a um conjunto de movimentos corporais que são configuradas a partir de uma noção denominada de "metáfora da guerra", uma vez que essas práticas derivam de técnicas de guerra como denota o nome, isto é, marcial (FRANCHINI *et al.*, 1996). Hoje em dia, seu papel é fazer parte das modalidades esportivas. As artes marciais são um conjunto de técnicas de luta individual. Algumas das artes marciais mais conhecidas são: *kung fu*, *karatê*, judô, *aikido*, *krav magá*, judô, jiu-jitsu, *muay thai* e *taekwondo*. As lutas, de modo geral, contribuem para a saúde (físicos, psicológicos e terapêuticos), auxiliando na redução de lesões, previne quedas na terceira idade, auxilia no controle da frequência cardíaca dos adultos, melhora na imunidade das crianças (FETT; FETT, 2009).

Sendo assim, nota-se que a adoção de algum tipo de luta, como modalidade esportiva desde a juventude até a chegada da terceira idade, pode contribuir para a saúde dos praticantes, contribuindo para o estilo de vida. Além de tudo, é uma forma de socializar/relacionar, visto que o convívio com outras pessoas pode contribuir para a diminuição da ansiedade e depressão. Além disso, o vínculo social é importante para o desenvolvimento pleno e saudável (TRUSZ, 2022). Porém, não adianta apresentar maus hábitos, como por exemplo, o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas que podem causar problemas em sistemas variados e devem ser evitados, o estresse excessivo e a escolha de alimentos podres (BARRETO; MELO, s.d.).

De acordo com os dados, viu-se que o estilo de vida dos praticantes de artes marciais precisa ser avaliado cientificamente, devido à influência (positiva ou negativa) que os componentes podem atribuir a saúde e, principalmente, a performance durante os treinos e as disputas.

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo principal analisar o perfil de estilo de vida dos brasileiros que praticam artes marciais.

2. Metodologia:

2.1 Tipo de pesquisa:

Este estudo se caracterizou como modelo transversal e descritivo.

2.2 Amostra/População estudada:

Participaram 24 indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os gêneros, que praticam alguma arte marcial de qualquer região do Brasil.

2.3 Critérios do estudo:

Foram incluídos somente praticantes de alguma arte marcial; acima de 18 anos; que respondesse o questionário de PEVI. Foram excluídos os participantes que não estavam dentro do critério de inclusão.

2.4 Instrumento de Pesquisa:

O instrumento foi organizado na plataforma *Google Forms*®, no qual foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual - PEVI dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas, divididas nos em cinco componentes - nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. A escala de classificação das respostas foi realizada onde: zero [0] significa que “*absolutamente não faz parte do seu estilo de vida*”; um [1] “*às vezes corresponde ao seu comportamento*”; dois [2] “*quase sempre verdadeiro ao seu comportamento*”; três [3] “*a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia*” ou “*faz parte do seu estilo de vida*”.

Além disso foi feito perguntas para caracterizar a amostra, sendo elas: gênero, idade, peso, estatura, Índice de Massa Corporal (IMC), arte marcial que pratica, o tempo que pratica (meses, dias e minutos) e se possui alguma deficiência.

2.5 Análise estatística:

As informações coletadas foram analisadas por meio da estatística descritiva (média e desvio padrão) e frequência (número absoluto), organizadas e disponibilizadas em uma planilha do programa *Microsoft Excel® for Windows®10*.

2.6 Questões Éticas:

A presente pesquisa tem parceria com o projeto Centros de Atividades Físicas (CAF), do qual passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Região de Joinville - Univille, sob parecer número 5.161.461.

3. Resultados:

Participaram do estudo 16 (66,6%) homens e 8 (33,3%) mulheres, onde 13 (54,1%) praticam Karate, sete (29,1%) praticam Jiu-Jitsu e quatro (16,6%) Muay-Thai. Desses praticantes, 25% (n=6) tem alguma deficiência física.

Viu-se que 54,1% (n=13) praticam três vezes na semana, 16,6% (n=4) praticam duas vezes na semana e 4,1% (n=1) praticam: uma vez, 5 vezes, 6 vezes e 7 vezes. Ressalta-se que 12,5% (n=3) não responderam.

Na Tabela 1 é apresentado a caracterização da amostra, separado por gênero, por meio da média e desvio padrão.

Tabela 1. Caracterização da amostra separada por gênero

Masculino		
<i>Variáveis</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
Idade (anos)	29,5	10,55
Peso (kg)	64	12,7
Estatura (cm)	1,59	0,06
IMC (kg/m ²)	25,16	3,61
Tempo de pratica (meses)	60,25	39,63
Tempo de pratica (minutos)	86,25	43,73
Feminino		
<i>Variáveis</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
Idade (anos)	30,25	13,44
Peso (kg)	74,68	20,53
Estatura (cm)	1,68	0,14
IMC (kg/m ²)	25,56	4,97
Tempo de pratica (meses)	160,43	159,43

Tempo de pratica (minutos)	89,06	36,52
----------------------------	-------	-------

No Quadro 1 é apresentado os resultados do questionário (PEVI) dos lutadores.

Quadro 1. Resultados em número absoluto e percentual

Questão 1		Questão 2		Questão 3	
9	37,5%	4	16,6%	2	8,3%
11	45,8%	9	37,5%	10	41,6%
3	12,5%	9	37,5%	4	16,6%
1	4,1%	2	8,3%	8	33,3%
Questão 4		Questão 5		Questão 6	
2	8,3%	1	4,1%	1	4,1%
8	33,3%	2	8,3%	6	25,0%
4	16,6%	6	25,0%	9	37,5%
10	41,6%	15	62,5%	8	33,3%
Questão 7		Questão 8		Questão 9	
8	33,3%	6	25,0%	2	8,3%
4	16,6%	4	16,6%	1	4,1%
3	12,5%	3	12,5%	3	12,5%
9	37,5%	11	45,8%	18	75,0%
Questão 10		Questão 11		Questão 12	
0	0%	2	8,3%	5	20,8%
3	12,5%	4	16,6%	4	16,6%
7	29,1%	6	25,0%	9	37,5%
14	58,3%	12	50,0%	6	25,0%
Questão 13		Questão 14		Questão 15	
3	12,5%	1	4,16%	1	4,16%
5	20,8%	11	45,8%	9	37,5%
7	29,1%	7	29,1%	8	33,3%
9	37,5%	5	80,8%	6	25,0%

4. Discussão:

A presente pesquisa teve a finalidade de analisar o perfil de estilo de vida dos brasileiros que praticam artes marciais,

como forma de compreender se a influência do esporte no cotidiano dos praticantes.

O IMC (kg/m²) dos participantes, do presente estudo, se classificou como “sobrepeso”. No estudo de Fulgêncio *et al.* (2018) participaram 75 atletas amadores de ambos os sexos praticantes de quatro diferentes artes marciais: judô (n=17), Karatê (n=17), Jiu Jitsu (n=23) e Muay Thai (n=18) com idade de 26.8±6.3 anos. A média do IMC corrobora com o presente estudo, no valor de 25,3 kg/m².

Além disso, nota-se que um score negativo de nutrição e o nível de estresse. Diante disso, salienta-se que é preciso dar mais atenção para uma boa alimentação e cuidar com o estresse excessivo, para que a saúde não venha ser prejudicada. Entretendo, entende-se que esses resultados expostos é por não terem uma dedicação exclusiva como os competidores de elite, e sim como amador, não exigindo tanto comprometimento com o peso e alimentação (FULGÊNCIO *et al.*, 2018).

Os participantes do gênero masculino estão envolvidos com as artes marciais em média de 13 anos (com um treino de uma hora e quarenta e oito minutos) e as mulheres em média de cinco anos (com um treino de uma hora e quarenta e três minutos). Corroborando com o score positivo para o componente de atividade física. Nesse aspecto, é perceptível que ambos os gêneros seguem as recompensações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018). A literatura científica declara que a atividade física tem amplo reconhecimento como ação de saúde individual e coletiva, em especial como fator de proteção para as doenças, contribuindo assim para o estilo de vida (CARVALHO *et al.*, 2019).

Observou que o relacionamento social apresentou score positivo, podendo assim supor que essa afirmação da amostra tem relação com as artes márcias. As atividades feitas em grupo é um dos mais importantes veículos de interação social, abrindo espaço para a pluralidade cultural, envolvendo o retorno da memória histórica e da experiência de vida coletiva dos praticantes, juntamente com a construção da identidade (MA, XIE; JENNINGS, 2021).

Viu-se que 25% da amostra apresenta alguma deficiência, entende-se que o esporte é uma forte fermenta para inclusão. Segundo Pinho *et al.* (2016), as artes marciais podem auxiliar no processo terapêutico, contribuindo para os aspectos psicológico, físico e social. Corroborando com os achados de Mocarzel (2016), onde conclui que as lutas colaboram para o combate à exclusão social, promove saúde, estética e lazer, sendo possível descobrir novos talentos no desporto adaptado.

Como limitações, entende-se que por se tratar de um questionário o número amostral é baixo, resumindo a extrapolação dos resultados apenas para a referida população. No entanto, esses pontos são encarados como uma oportunidade para um novo desafio de pesquisas científicas, principalmente porque o esporte vem mostrando a importância de um estilo de vida saudável.

5. Conclusão:

Concluimos que o estilo de vida dos praticam artes marciais está bom, principalmente para a atividade física, relacionamento social e comportamentos preventivos. Em contrapartida, é necessário terem olhar atento para o nível de estresse e nutrição dos lutadores, visto que podem prejudicar o estado da saúde.

Referências:

BARRETO, R. S.; MELO, S. W. M. O BENEFÍCIO DAS LUTAS PARA SAÚDE DO IDOSO. **VI Congresso Internacional de envelhecimento humano**. [s.d.]. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53802>. Acesso em: 30 agosto de 2022.

CARVALHO, F. F. B. DE. Recommendations of physical activity for (public) health: reflections in search of new horizons. **ABCS Health Sciences**, [s.l.], v. 44, n. 2, 30 Aug. 2019. Disponível em: <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/1199>. Acesso em: 2 agosto de 2022.

FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.1 p.173-184, jan./mar. 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/233731906_Filosofia_ciencia_e_a_formacao_do_profissional_de_artes_marciais. Acesso em: 01 setembro de 2022.

FRANCHINI, E., *et al.* Considerações sobre a inclusão de atividades motoras típicas de artes marciais em um programa de Educação Física. **Proceedings do II Congresso de Iniciação Científica** da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, p. 65-69, 1996. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/congressomultidisciplinar/pages/arquivos/anais/2011/esporte/223-2011.pdf>. Acesso em: 05 setembro de 2022.

FULGÊNCIO, G. T. *et al.* Comparação dos níveis de desempenho físico de lutadores de diferentes artes marciais da cidade de Crato, Ceará, Brasil. **Motricidade**. [s.l], 14, n. 1, p. 263-269, 2018. Disponível em: <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=7c855949-c7bd-4ebd-96b7-15d883594f0b%40redis&bdata=Jmxhbm9cHQYnImc2l0ZTllaG9zdC1saXZl#AN=132938348&db=a9h>. Acesso em 30 de setembro de 2022.

MA, X., XIE, J.; JENNINGS, G. Health, Identification and Pleasure: An Ethnographic Study on the Self-Management and Construction of Taijiquan Park Culture Space. **International journal of environmental research and public health**, [s.l], v. 18, n. 16, p. 8860, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444609/>. Acesso em 15 de agosto de 2022.

MOCARZEL, R. C. S. Inclusão de pessoas com deficiência através das lutas e artes marciais. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 11, n. 2, p. 70-82, 2016. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo1106500-inclus%C3%A3o-de-pessoas-com-defici%C3%Aancia-atrav%C3%A9s-das-lutas-e-artes-marciais. Acesso em: 01 de julho de 2022.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. Pentáculo do Bem Estar: Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira Atividade Física & Saúde**, [s.l], v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 02 de junho de 2022.

PINHO, J. *et al.* Karate adaptado para crianças com perturbações do neurodesenvolvimento: estudo exploratório. **Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da FPDD**, [s.l], Vol. 2, N.º 1, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/308076344_Karate_adaptado_para_crianças_com_perturbacoes_do_neurodesenvolvimento_estudo_exploratorio. Acesso em: 06 agosto de 2022.

TRUSZ, R. A.. Prática do judô e promoção da saúde psicossocial em tempos de pandemia. Relato de experiência. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, [s.l], v. 27, p. 289, p. 156-171, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/361202000_Pratica_do_judo_e_promocao_da_saude_psicossocial_em_tempos_de_pandemia_Relato_de_experiencia. Acesso em: 10 de setembro de 2022.

WHO - World Health Organization. **Global action plan to promote physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world**. Geneva: World Health Organization, 2018. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>. Acesso em: 05 de junho de 2022.