

# ANÁLISE DE QUALIDADE DE VIDA E SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS DE PARAJIU-JITSU

Diego Gimenez Machado<sup>1</sup>, Maria Rita Martins da Rocha<sup>2</sup>.

1 Discente Do Curso De Fisioterapia Da Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos.

2 Docente Do Curso De Fisioterapia Da Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos.

## RESUMO

**Introdução:** A Arte Marcial jiu-jitsu ou jiu-jitsu brasileiro é de origem japonesa significa "Arte Suave" que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. O jiu-jitsu adaptado ou parajiu-jitsu foi gerado para uma melhor experiência e inclusão de todos os atletas de jiu-jitsu brasileiro. O jiu-jitsu adaptado não é uma forma de distinção, pelo contrário tem a intenção de proporcionar a todos os competidores uma oportunidade igual para um jogo limpo, mesmo com suas necessidades especiais, tem o direito de treinar e competir jiu-jitsu. O parajiu-jitsu, tem os mesmos objetivos do jiu-jitsu, é utilizado uma metodologia pensada aos necessitados, é uma prática que dá para seus alunos uma condição de multiplicarem suas habilidades motoras, um fato que influencia no que se refere a ansiedade causada por suas limitações e algumas diferenças. O objetivo desse presente estudo foi analisar a qualidade de vida e síndrome de burnout em atletas de parajiu-jitsu. **Método:** Esta pesquisa seguiu os procedimentos de estudo de caso, de perfil exploratório, transversal quantitativo. A amostra foi constituída de 20 (vinte) participantes de diferentes estados do Brasil. Foram aplicados: o questionário WHOQOL e o questionário de burnout para atletas (QBA). **Resultados:** A qualidade de vida geral teve o resultado de 3,7 pontos classificado como regular e resultado de Burnout Total (BT) de 2,1 assim está abaixo do risco/vulnerabilidade para a síndrome de burnout. **Conclusão:** Conclui-se que os atletas têm uma boa percepção da qualidade de vida e uma boa satisfação com a saúde, a qualidade de vida geral foi classificada como regular e possuem um risco baixo para a presença de Síndrome de Burnout.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, burnout, atletas, adaptado.

## ABSTRACT

**Introduction:** The Martial Art jiu-jitsu or Brazilian jiu-jitsu is of Japanese origin and means "Soft Art" that essentially uses lever strikes, twists and pressures to take an opponent to the ground and dominate him. or parajiu-jitsu was created for a better experience and inclusion of all Brazilian jiu-jitsu athletes. Adapted jiu-jitsu is not a form of distinction, on the contrary, it is intended to provide all competitors with an equal opportunity for a fair play, even with their special needs, they have the right to train and compete in jiu-jitsu. Parajiu-jitsu has the same goals as jiu-jitsu, it uses a methodology designed for the needy, it is a practice that gives to its students a condition to multiply their motor skills, a fact that influences the anxiety caused by their limitations and some differences. The objective of this present study was to analyze the quality of life and burnout syndrome in parajiu-jitsu athletes. **Method:** This research followed the procedures of a case study, exploratory profile, quantitative transversal. The sample consisted of 20 (twenty) participants from different states of Brazil. The WHOQOL questionnaire and the burnout questionnaire for athletes (QBA) were applied. **Results:** The general quality of life had a result of 3.7 points classified as regular and a result of Total Burnout (BT) of 2.1, so it is below the risk/vulnerability for the burnout syndrome. **Conclusion:** It is concluded that athletes have a good perception of quality of life and good health satisfaction, the general quality of life was classified as regular and they have a low risk for the presence of Burnout Syndrome.

**Keywords:** Quality of life, burnout, athletes, adapted.

1 Discente Do Curso De Fisioterapia Da Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos.

2 Docente Do Curso De Fisioterapia Da Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos.

## 1. INTRODUÇÃO

A Arte Marcial jiu-jitsu ou jiu-jitsu brasileiro é de origem japonesa significa "Arte Suave" que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. É uma arte marcial amplamente difundida e praticada, representado pela Federação Internacional brasileira de jiu-jitsu (IBJJF). Nas competições, os atletas são divididos de acordo com faixas (graduação), idade e peso. O tempo de luta é determinado com base na faixa e categoria dos competidores, na categoria adulto (18 a 29 anos), o tempo de luta varia de 5 a 10 minutos de acordo com a faixa e na categoria Master (a partir de 30 anos) o tempo de luta é de 5 minutos, em qualquer faixa . No parajiu-jitsu o tempo varia de 3 a 5 minutos de acordo com cada deficiência (NICOLINI et al., 2021; SILVA et al., 2015; SJJIF, 2017).

A arte do jiu-jitsu chegou ao Brasil por volta de 1917, trazida por Mitsuyo Maeda, a família Gracie foi quem obteve o primeiro contato com o jiu-jitsu, Carlos Gracie e Hélio Gracie, que o adaptaram a arte e são considerados os pais do jiu-jitsu no Brasil (NERY, 2014).

Em Belém do Pará foi o primeiro contato da família Gracie com jiu-jitsu onde aprenderam as técnicas e fundamentos, logo após se mudaram para o Rio de Janeiro, abriram uma academia de jiu-jitsu e começaram a ensinar a arte aprendida através do mestre Maeda. E foi no Rio de Janeiro onde fundaram a primeira escola Grace em 1925, a paixão pela luta se deu em seus outros oito irmãos (Oswaldo, Gastão Jr., George, Helena, Hélio, Mary e Ilca), assim o esporte foi conhecido e começou a linhagem Gracie. A modalidade começou com o propósito de defesa pessoal e hoje é considerada um esporte, o número dos praticantes de jiu-jitsu teve aumento expressivo nos últimos anos (SALDANHA, 2013; SILVA et al, 2015).

Segundo Bizzar (2017), o sistema de autodefesa criado era eficiente. Carlos Gracie viu na arte uma maneira de se tornar um homem mais tolerante, respeitoso e autoconfiante. O jiu-jitsu, praticado pelos Gracies, apresentava técnicas de submissão ao solo mais sofisticadas do que o tradicional jiu-jitsu japonês. Carlos e seus irmãos mudaram e adaptaram as técnicas de tal forma que alterou completamente a complexidade dos princípios do jiu-jitsu. Essas técnicas eram tão distintivas, para Carlos e seus irmãos, que o esporte ganhou uma identidade nacional, é conhecido popularmente como jiu-jitsu brasileiro ou Brazilian jiu-jitsu.

Entre as mais populares artes marciais e propagado mundialmente, tem aumentado o número de praticantes significativamente nos últimos anos, o jiu-jítsu é considerado uma das modalidades de luta mais completas e efetivas (MEDEIROS et al., 2019).

Atualmente as artes marciais e modalidades esportivas são muito praticadas como jamais foram pela humanidade. As Artes Marciais ultrapassaram o simples conceito de prática corporal e atividade física, pois ela está inserida em várias áreas do convívio social. A cada dia cresce mais essas atividades físicas em academias, comércios de produtos esportivos, na área da educação, saúde, cultura, lazer, na política esportiva, campeonatos, entre outros. O MMA é um exímio exemplo desse feito, onde engloba várias artes Marciais mistas (CORREIA, 2015).

A partir dos 6 anos de idade que se recomenda o treinamento do jiu-jitsu, é nessa idade que a criança começa a desenvolver sua coordenação motora. O jiu-jitsu traz inúmeros benefícios para as crianças, pois desenvolve força, equilíbrio, agilidade e coordenação motora, além dos benefícios na vida cotidiana, traz foco, concentração, impõe regras, faz a socialização, uma vez que precisa de um oponente para luta, proporciona autoconfiança, aumenta assim a autoestima das crianças por saberem se defender (SILVA et al., 2015).

Na velhice o corpo humano não corresponde aos movimentos rápidos como na fase jovem, os reflexos e movimentos se tornam lentos, o jiu-jitsu proporciona a melhora dessas capacidades físicas motoras. O idoso ao parar de trabalhar, muitas vezes para também com outras atividades físicas, torna-se então sedentário, se acomoda, com isso fraqueza muscular, falta de equilíbrio e quedas se tornam corriqueiras no seu cotidiano. O jiu-jitsu ajuda a manter a força, a agilidade, o equilíbrio, mas saber respeitar o limite de cada um é essencial para um bom treino sem lesões (SILVA et al., 2015).

De acordo com Peluzio e Marins (2014), a divisão das categorias através de faixas com suas respectivas cores, tem em vista equilibrar as disputas, para minimizar as diferenças de peso, força e velocidade entre os competidores.

O jiu-jitsu é uma luta de grande impacto corporal e técnicas de solo cuja finalidade é levar seu adversário ao chão, com técnicas de estrangulamentos e chaves articulares, o que poderá exigir do atleta principalmente força e flexibilidade em excesso, além de equilíbrio e coordenação, é um esporte de contato físico sem a mesma velocidade e repetições dos movimentos motores, torna-se assim uma

modalidade esportiva de difícil contra ataque, pois não sabe qual será o próximo golpe do seu adversário, a prática esportiva tem como base a constante repetição de gestos específicos, o que pode ocasionar à dor e à lesão ao atleta (MEDEIROS et al., 2019; BRASIL et al., 2015).

As técnicas permitidas nas competições de jiu-jitsu desportivo são apenas seis, são elas: chaves, pinçamentos, projeções, imobilizações, estrangulamento e torções no qual todas as técnicas possuem princípios biomecânicos a serem aplicadas e podem gerar sérios traumas ao adversário (ARAUJO et al., 2012).

A aplicação da técnica deve ser realizada de maneira correta, pois devido às ações motoras realizadas e por se firmar um esporte de contato, constata-se que os praticantes estão sujeitos a lesões resultantes dos golpes, então o cuidado é muito importante (MACHADO et al., 2012).

A atividade física adaptada é uma forma de integrar e aplicar fundamentos teórico-práticos da motricidade humana, em distintas funções educacionais e reabilitar indivíduos que não se ajustam ao propósito das instituições sociais (família, escola, trabalho e comunidade em geral). São visíveis os benefícios que o jiu-jitsu pode trazer para alunos com deficiência, que vão desde a sua inclusão social até inúmeros benefícios físicos que possam auxiliar no processo de reabilitação (PASSOS; SERGIO, 2016).

O jiu-jitsu adaptado ou parajiu-jitsu foi gerado para uma melhor experiência e inclusão de todos os atletas de jiu-jitsu brasileiro. O jiu-jitsu adaptado não é uma forma de distinção, pelo contrário tem a intenção de proporcionar a todos os competidores uma oportunidade igual para um jogo limpo, mesmo com suas necessidades especiais, tem o direito de treinar e competir jiu-jitsu (SJJIF, 2017).

O parajiu-jitsu, tem os mesmos objetivos do jiu-jitsu, é utilizado uma metodologia pensada aos necessitados, é uma prática que dá para seus alunos uma condição de multiplicarem suas habilidades motoras, um fato que influencia no que se refere a ansiedade causada por suas limitações e algumas diferenças. O jiu-jitsu pode ser considerado uma prática corporal, porque oferece aos seus praticantes a oportunidade de superação, e se manterem em contato com alguma arte marcial e a convivência com alunos que não possuem deficiência (PASSOS; SERGIO, 2016).

A prática do jiu-jitsu ajuda crianças com autismo, auxilia na comunicação, contato físico das pessoas, melhora a coordenação motora e autoestima. O jiu-jitsu auxilia também a depressão, que muitas das vezes vem após uma deficiência física

não esperada, deste modo aumenta a autoestima, da outra perspectiva de vida a essas pessoas e claro sempre com tratamento médico adequado. A Fisioterapia é fundamental para fortalecer membros superiores e inferiores assim ganhar mais equilíbrio e mobilidade (GRACIEMAG, 2020).

Não só amputados o jiu-jitsu ajuda, é capaz de auxiliar também os deficientes visuais, deficientes auditivos, pessoas portadoras da síndrome de Dow, autismo, paralisia cerebral, entre outros (GRACIEMAG, 2020).

Em relação ao livro de regras da federação Brasileira de parajiu-jitsu, tentamos ser fiéis ao jiu-jitsu convencional, mas adaptamos algumas regras as limitações do competidor, os cadeirantes por exemplo começam sentado, se não havia queda, adaptamos para quem desequilibra o outro e estabiliza ganha os pontos, e assim os adeptos aumenta no Brasil (GRACIEMAG, 2020).

Os eventos paradesportivos estão em crescimento no mundo, essa área tem despertado o interesse de pesquisadores nas áreas da ciência do esporte, busca compreender a influência do esporte de alto rendimento na vida dos paratletas, no sentido das capacidades funcionais e dos domínios sociais (FREIRE et al., 2019).

Desse modo, a mudança de cenário em torno do aspecto social, e a substituição do amadorismo pelo profissionalismo dos paratletas, sempre em busca obstinada por resultados, pode conduzir tanto ao desgaste físico, quanto psicológico, o que pode influenciar a opinião do indivíduo sobre sua qualidade de vida (FREIRE et al., 2019).

Para esse propósito, a função de instrumentos subjetivos que incluem a auto percepção e a autoavaliação de todos os fatores envolvidos no esporte é visto como uma opção rápida e eficaz para a investigação do bem-estar. Alguns desses instrumentos de investigação, como o WHOQOL-BREF têm sido utilizados para conhecer a qualidade de vida em diversas populações, como os atletas com deficiência. (FREIRE et al., 2019)

O estresse associado à competição esportiva é um importante aspecto, referente principalmente ao desempenho de atletas, rigidez no treinamento e elevadas demandas competitivas, e no contexto esportivo, são muitas as situações em que podemos identificar agentes estressores como: pressão exercida pelos envolvidos no processo competitivo, metas irreais, expectativa exagerada em relação a atuação, podem ser uma fonte causadora de estresse para atletas, com influência direta no desempenho (RODRIGUES, 2018).

O questionário de burnout para atletas (QBA), ajuda a identificar e mensurar a síndrome de burnout em atletas, a exaustão profissional em atletas apresenta três importantes aspectos: o relato de esgotamento emocional e físico decorrente das demandas excessivas impostas por treinos e competições; o reduzido senso de realização esportiva, com a percepção de que os objetivos são inatingíveis e a desvalorização esportiva (RODRIGUES, 2018).

O Fisioterapeuta é muito importante para os paratletas, na avaliação, no monitoramento, na intervenção e na prevenção de lesões. Para isso, são utilizados equipamentos de eletrotermofototerapia (Ultrassom, TENS, Laser, correntes combinadas, FES), macas, colchonetes, pesos livres, bolas, equipamentos para treino de equilíbrio, therabands e bandagens. Ter em vista que, o esporte adaptado em geral abrange várias modalidades esportivas, que apresentam características biomecânicas que impõe cargas sobre o sistema musculoesquelético. Essas condições propiciam o surgimento de lesões específicas a cada modalidade e também conforme as sequelas apresentadas pelo atleta com deficiência, surgir a partir disso a necessidade de monitoramento, diagnóstico precoce, reabilitação e prevenção (SILVA et al., 2016).

O objetivo desse presente estudo foi analisar a qualidade de vida e síndrome de burnout em atletas de parajiu-jitsu.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Delineamento da pesquisa**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa cujo delineamento seguiu os procedimentos de estudo de caso, de perfil exploratório, transversal e quantitativo (GIL, 2002).

### **2.2 Aspectos éticos**

Os participantes foram esclarecidos sobre o objetivo deste estudo e convidados a participar do mesmo, o qual foi iniciado após concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNCIDE 1).

## **2.3 Local e período de realização da pesquisa**

Os questionários foram realizados com os participantes pela plataforma digital Google Forms, responderam os questionários participantes de diferentes estados do Brasil, no período de maio a agosto de 2022.

## **2.4 Participantes**

Foram convidados por conveniência dos pesquisadores um total de 20(vinte) participantes, com faixa etária de 18 – 50 anos, 16 (dezesesseis) participantes do sexo masculino diagnosticados com baixa visão, deficiência motora, mielomeningocele, paraplegia, lesão no plexo braquial, transtorno do espectro autista, artrogripose múltipla congênita, encurtamento do antebraço, deficiência auditiva e amputação de membros; e 4 (quatro) participantes do sexo feminino diagnosticadas com deficiência intelectual, nanismo e amputação de membros.

Que deveriam se encaixar nos seguintes critérios de elegibilidade: A) Adultos acima de 18 anos; B) Participantes com necessidades especiais; C) Todos os participantes deveriam falar e compreender perfeitamente o idioma português (brasileiro). Os pontos de critérios de exclusão utilizados foram: A) Participantes que não praticam jiu-jitsu.

### **Procedimento para coleta de dados**

Inicialmente, foi realizado o contato com os participantes. Foram esclarecidas eventuais dúvidas a respeito da pesquisa, a coleta foi realizada pela autoria da pesquisa.

Foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF e o questionário de burnout para atletas (QBA), os participantes não necessitaram de ajuda dos pesquisadores para responder os questionários.

### **2.5.1 Instrumentos de coleta**

**Questionário WHOQOL-BREF:** A qualidade de vida foi avaliada pelo

questionário WHOQOL (The World Health Organization Quality of Life) abreviado, o projeto pioneiro da OMS foi o WHOQOL-100, composto por 100 questões e constituído pelos domínios físico, psicológico, nível de Independência, relações sociais, meio ambiente e aspectos espirituais/religião/crenças pessoais. Devido ao elevado número de perguntas e conseqüentemente pela demanda de tempo para respondê-las, a OMS abreviou o método original para o WHOQOL-BREF, o qual foi resumido para 26 perguntas (APÊNDICE 2), a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral, as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. neste instrumento terá que aparecer o resultado somente em média (1 a 5) por domínio e por faceta. Neste instrumento é necessário também recodificar o valor das questões 3, 4, 26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).

As perguntas 1 e 2 deverão aparecer da seguinte forma, Percepção da qualidade de vida (resultado em média 1 a 5) e Satisfação com a saúde (resultado em média 1 a 5). Cada faceta tem que somar os valores da entrevista (de 1 a 5) e dividir pelo número de participantes. fazer uma média onde o resultado vai ser de 1 até 5.

Domínio 1, para calcular o domínio físico é só somar os valores das facetas e dividir por 7 (q3, q4, q10, q15, q16, q17, q18) /7.

Domínio 2, para calcular o domínio psicológico é só somar os valores das facetas e dividir por 6 (q5, q6, q7, q11, q19, q26) /6.

Domínio 3, para calcular o domínio relações sociais é só somar os valores das facetas e dividir por 3 (q20, q21, q22) /3.

Domínio 4, para calcular o domínio meio ambiente é só somar os valores das facetas e dividir por 8 (q8, q9, q12, q13, q14, q23, q24, q25) /8.

Todos os resultados vão ser em média tanto no domínio quanto nas facetas, a classificação necessita melhorar (de 1 a 2,9); regular (3 a 3,9); boa (4 a 4,9) e (5) muito boa (FERENTZ, 2017).

**Questionário de burnout para atletas (QBA):** A exaustão física e emocional foi avaliada pelo questionário de burnout para atletas (QBA), objetivo é identificar e mensurar a síndrome de burnout em atletas. O instrumento é composto por 15 questões (APÊNDICE 3), possui uma escala de 5 pontos que varia de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre), e devem ser preenchidos como base as situações vivenciadas pelo atleta. Os resultados são atribuídos a cada subescala, obtidos a partir da média



aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão da síndrome de burnout, e a um valor de burnout total calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do instrumento. A interpretação dos escores se dá através da utilização da variação de frequência de sentimentos. O QBA é composto por 3 dimensões: exaustão física e emocional, reduzido senso de realização esportiva, desvalorização esportiva.

Para o cálculo e análise dos dados do burnout total e suas subescalas Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR), questões 1, 5, 7, 13 e 14, Exaustão Física e Emocional (EFE) questões 2, 4, 8, 10 e 12, Desvalorização Esportiva (DES), questões 3, 6, 9, 11 e 15. Os resultados atribuídos a cada subescala foram obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos cinco itens correspondentes a cada dimensão de burnout (RSR, EFE, DES), e o valor de burnout total foi calculado pela média aritmética de todos os 15 itens do questionário. A interpretação dos escores foi desenvolvida através da utilização da variação de frequência de sentimentos. Isso significa que, caso um atleta tenha obtido uma média de 2,5 para a dimensão exaustão física e emocional, considera-se que esse indivíduo apresentou sentimentos relacionados a tal subescala com frequência de raramente a algumas vezes. Considerou-se o valor  $\geq 2,5$  como de risco/vulnerabilidade para a síndrome de burnout (RODRIGUES, 2018).

### **3. RESULTADOS**

Foram convidados a participar do estudo um total de 20 (vinte) praticantes de jiu-jitsu, de 15 (quinze) cidades do Brasil, 7 (sete) do estado de São Paulo, 3 (três) do Paraná, 3 (três) do Rio de Janeiro, 2 (dois) da Bahia, 1 (um) de Minas Gerais, 1 (um) de Goiás, 1 (um) de Sergipe, 1 (um) de Mato Grosso e 1 (um) da Paraíba.

Foram analisados os questionários dos 20 (vinte) participantes, sobre questões como características pessoais, tempo de treino, graduação de faixa.

A faixa etária dos participantes da pesquisa variou de 18 – 50 anos com média de 35 anos, o tempo de treino variou entre 0 ano a 30 anos, com média de 11 anos. O peso variou de 41kg a 115kg com uma média de 78kg e a altura de 0,70cm a 1,91cm com média de 1,66cm.

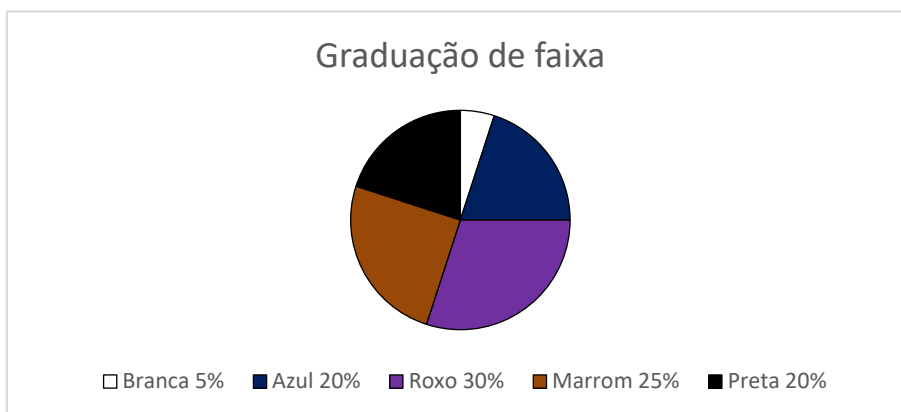
Tabela 1 – Apresentação das características dos participantes quanto ao sexo, faixa etária, tempo de treino

Variável	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	16	80
Feminino	04	20
<b>Idade</b>		
18-30	04	20
31-40	11	55
41-50	05	25
<b>Tempo de Treino – Anos</b>		
00-03	02	10
04-06	04	20
07-10	07	35
11-15	02	10
15-20	02	10
21-25	01	05
26-30	02	10

Fonte: Elaboração própria.

O sistema de graduação é representado pelas sequências das faixas, nota-se um pequeno número de praticantes com faixa Branca 5% que iniciaram o esporte a menos de 3 (três) anos, em seguida os praticantes de faixa azul com 20% que possuem entre 4 – 6 anos de treino, os que possuem faixa roxa com 30% entre 7 – 10 anos de treino, os que possuem faixa marrom 25% entre 11 – 20 anos de treino e os faixa preta 20% que possui acima de 20 anos de treino.

Figura 1 – Identificação dos participantes quanto à graduação da faixa



Fonte: Elaboração própria.

O Questionário de Burnout para Atletas (QBA) é dividido em subescalas, de 1 a 5 pontos como base as situações vivenciadas pelo atleta, o subtotal é a soma dos pontos de cada questão, divididos pelo número de atletas se obtém o total.

A subescala Exaustão Física e Emocional (tabela 2) dos 20 (vinte) participantes, gerou uma média de 1,9 pontos, que foram consideradas raramente com exaustão física e emocional.

Tabela 2 – Apresentação dos resultados na subescala Exaustão Física e Emocional (EFE) do questionário de burnout para atletas (QBA).

Variável	1 ponto	2 pontos	3 pontos	4 pontos	5 pontos	Subtotal
Questão 02	06	04	10			2,2
Questão 04	06	09	05			1,9
Questão 08	14	05		01		1,4
Questão 10	09	04	06	01		1,9
Questão 12	06	05	08	01		2,2
<b>Total</b>						<b>1,9</b>

Fonte: Elaboração própria

A subescala Reduzido Senso de Realização Esportiva (tabela 3) dos 20 (vinte) participantes, gerou uma média de 2,7 pontos, que foram consideradas algumas

vezes com realização pessoal reduzida.

Tabela 3 – Apresentação dos resultados na subescala Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) do questionário de burnout para atletas (QBA).

Variável	1 ponto	2 pontos	3 pontos	4 pontos	5 pontos	Subtotal
Questão 01		01	06	10	03	3,7
Questão 05	07	05	07	01		2
Questão 07	05	05	06	02	02	2,5
Questão 13	04	09	06	01		2,2
Questão 14	01	05	08	01	05	3,2
Total						2,7

Fonte: Elaboração própria

A subescala Desvalorização Esportiva (tabela 4) dos 20 (vinte) participantes, gerou uma média de 1,9 pontos, que foram consideradas raramente com desvalorização esportiva.

Tabela 4 – Apresentação dos resultados na subescala Desvalorização Esportiva (DES) do questionário de burnout para atletas (QBA).

Variável	1 ponto	2 pontos	3 pontos	4 pontos	5 pontos	Subtotal
Questão 03	06	09	05			1,8
Questão 06	06	05	05	01		2
Questão 09	04	07	05	03	01	1,9
Questão 11	05	05	05	05		2,4
Questão 15	09	07	04			1,7
Total						1,9

Fonte: Elaboração própria

Ao analisar os resultados obtidos nas tabelas acima, podemos observar o com 1,9 pontos raramente Exaustão Física e Emocional, com 1,9 pontos raramente Desvalorização Esportiva e com pontos 2,7 algumas vezes com Reduzido Senso de

Realização Esportiva, mesmo essa subescala de risco/vulnerabilidade com os pontos  $\geq 2,5$ , com a média das três subescalas, chegamos a o resultado de Burnout Total (BT) de 2,1 assim está abaixo do risco/vulnerabilidade para a síndrome de burnout.

Tabela 5 – Apresentação dos resultados qualidade de vida do questionário de WHOQOL-BREF, quanto maior a porcentagem (mais perto de 100%) melhor a qualidade de vida.

Variáveis	Média	%
Percepção da qualidade de vida	4,1	82
Satisfação com a saúde	4	80
Domínio Físico	3,7	74
Domínio Psicológico	3,9	78
Domínio Relações sociais	3,6	72
Domínio Meio ambiente	3,3	66
Geral	3,7	74

Fonte: Elaboração própria.

Os resultados obtidos na tabela de qualidade de vida do questionário de WHOQOL-BREF, podemos observar o que os atletas têm uma boa percepção da qualidade de vida, e uma boa satisfação com a saúde, com valor  $\leq 4,9$  pontos. Já os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente classificaram como regular, com valor  $\leq 3,9$  pontos. A qualidade de vida geral teve o resultado de 74%, com valor de 3,7 pontos classificado como regular.

#### 4. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados, foi possível observar que o Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) foi o único aspecto que gerou o resultado de algumas vezes com reduzido senso de realização esportiva.

Segundo Banhos e Sedorko (2021), o reduzido senso de realização esportiva pode provocar como consequência do estresse e cobranças excessivas, gerar queda

no rendimento do atleta e também impedimento de alcançar as metas propostas pelo treinador, realidade que faz aumentar a tensão sobre o atleta e em alguns casos a desistência do esporte. As rotinas de treinamentos, competições e as situações de tensão ligada ao esporte tendem a ocorrer instabilidades emocionais junto aos atletas, deste modo, é necessário que o treinador busque motivar a equipe, aderir estratégias que facilitem o enfrentamento do estresse competitivo, o senso de realização esportiva tende a ser baixo nas situações em que o atleta demonstra insatisfação no seu desempenho e habilidades.

Já os aspectos Exaustão Física e Emocional (EFE), Desvalorização Esportiva (DES), Burnout Total (BT) se classificaram como raramente, assim está abaixo do risco/vulnerabilidade para a síndrome de burnout.

Os atletas de modalidades individuais como jiu-jitsu, judô, atletismo, natação e ciclismo apresentam maior vulnerabilidade a situações de Burnout, é mais comum devido a própria característica desses esportes, transpassado pela monotonia e repetição, bem como pela competitividade agravada e alta cobrança do atleta em relação aos aspectos físicos e psicológicos (BANHOS; SEDORKO, 2021).

Mesmo com alto risco para Síndrome Burnout em atletas individuais, os atletas desse estudo estão abaixo do risco/vulnerabilidade para a síndrome de burnout.

A Fisioterapia pode auxiliar com exercícios de fortalecimento associado a exercício aeróbio, que mostrou ser eficiente na redução dos níveis de Burnout, o tratamento com exercícios revelou-se uma ferramenta potencialmente eficaz no tratamento da síndrome (SANTOS et al., 2020).

No presente estudo foi possível avaliar a qualidade de vida dos atletas a partir da comparação dos domínios do questionário WHOQOL-BREF, e foi classificado como regular.

Os resultados do estudo sugerem que os praticantes de jiu-jitsu apresentam maiores pontuações no domínio físico do questionário WHOQOL-BREF e menores níveis de estresse percebido, comparados à indivíduos pouco ativos. (ROSA; PEIXOTO, 2018).

A também uma melhora relevante na qualidade de vida mundial após admissão dos indivíduos na fisioterapia para a realização dos exercícios em grupo. Essa evolução pôde ser afirmada nos resultados dos domínios físico, psicológico e relações sociais. Desse modo, os resultados apontam que a introdução da fisioterapia na rotina semanal foi uma medida favorável para a melhora das queixas físicas e emocionais

apresentadas pelos participantes antes da fisioterapia (CALADO et al., 2020).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos dados obtidos no presente estudo, pode-se concluir que os participantes desse estudo têm uma boa percepção da qualidade de vida e uma boa satisfação com a saúde, a qualidade de vida geral foi classificada como regular.

No aspecto Reduzido Senso de Realização Esportiva (RSR) pode se concluir que algumas vezes com insatisfação quanto a habilidade e destreza esportiva, esse fator está ligado ao esporte ser de alto rendimento. Os aspectos Exaustão Física e Emocional (EFE), Desvalorização Esportiva (DES), Burnout Total (BT) se classificaram como raramente.

Com a média de todas as respostas, conclui-se que as atletas possuem um risco baixo para a presença de Burnout. Dessa forma, é recomendado que professores e treinadores observem melhor a valorização dos atletas, com atividades que abordem a autoconfiança e valorizem o talento individual de cada indivíduo no ambiente esportivo. É importante estarem atentos as consequências decorrentes da Síndrome de Burnout e se algum atleta apresentar sintomas dessa síndrome, reforça a necessidade do devido acompanhamento e tratamento necessário.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAUJO, A. G. S.; PINHEIRO, A.; TEIXEIRA, J. A. Avaliação da flexibilidade em lutadores de jiu-jítsu. **EFDeportes Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n.166, mar,2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd166/avaliacao-da-flexibilidade-em-lutadores-de-jiu-jitsu.htm>

BANHOS, F. P. G.; SEDORKO, C. M. **Análise de risco do desenvolvimento da síndrome de burnout em atletas adolescentes de handebol**. Revista Brasileira do Esporte Coletivo, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/esportecoletivo/article/view/251553/39168>

BIZZAR, K. **A história do jiu-jítsu brasileiro: do jujútsu ao jiu-jítsu**. Rio de Janeiro: Autografia, 2017. Disponível em: **ISBN:** 978-8551805770

BRASIL B.; CHIVIACOWSKY S.; DEL VECCHIO F. B.; ALBERTON C. L. **Comparação do equilíbrio dinâmico entre praticantes de Brazilian Jiu-Jitsu com diferentes níveis de experiência**, 2015 Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/DJzk9Lvcg8GMwqZ9MV38LVs/?lang=pt>

CALADO, A. C. L.; JUNIOR, F. A. C. P.; MOREIRA, K. L. F.; COSTA, S. M. L.; DAMIÃO, M. E. C.; TORQUATO, I. M. B. **Impacto da fisioterapia na capacidade funcional e qualidade de vida de indivíduos com síndrome pós-poliomielite**, 2020. Disponível em:

[http://periodicos.ces.ufcg.edu.br/periodicos/index.php/99cienciaeducacaosaude25/article/view/314/pdf\\_103](http://periodicos.ces.ufcg.edu.br/periodicos/index.php/99cienciaeducacaosaude25/article/view/314/pdf_103)

CORREIA W. R. **Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate**, 2015 Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/PqFhngJkXS7sbwy7rVXdNZw/?lang=pt&format=pdf>

GRACIEMAG, **O milagre do Parajiu-Jitsu**, revista Graciemag - volume 272, 2020. Disponível em: ISSN:1414-7173

FERENTZ L. M. S., **Análise da qualidade de vida pelo método WHOQOLBREF: Estudo de caso na cidade de Curitiba, Paraná**, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22410/issn.1983-036X.v24i3a2017.1359>

FREIRE G. L. M.; GRANJA T. L. G.; TORRES V. M. F.; VASCONCELOS G. C.; MORAIS M. P. M. **Percepção da qualidade de vida em atletas de atletismo e natação paralímpica**, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/THs4LmhRchkYSN4yXsP9m5x/?format=pdf&lang=pt>

GIL A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas**, Editora Atlas, 2002. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C1\\_como\\_elaborar\\_projeto\\_de\\_pesquisa\\_-\\_antonio\\_carlos\\_gil.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf)

PELUZIO, M.C; MARINS, M.C. **Intervenção Nutricional em Atletas de Jiu-Jitsu**.



**Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Rio de Janeiro, v.22, n. 1, jan. 2014.  
Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4340>

SALDANHA, E. F. **História e evolução do jiu-jitsu brasileiro**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos 2013. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/000004/000004c3.pdf>

MACHADO, A. P.; MACHADO, G. P; MARCHI T. A prevalência de lesões no jiu-jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. **ConScientiae Saúde**, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/929/92923617012.pdf>

MEDEIROS F.S.; SEDREZ J.A.; AMARAL M.A.; CANDOTTI C.T. **Relação entre ângulos sagitais da coluna, flexibilidade de cadeia posterior e dor nas costas com a graduação no jiu-jítsu**, 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/998217/relacao-entre-angulos-sagitais-da-coluna.pdf>

NERY, L. C. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em competidores de jiu-jitsu: estudo transversal. UNICID – Universidade Cidade de São Paulo. **Programa de mestrado e doutorado em Fisioterapia**. São Paulo, 2014. Disponível em: [http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/criacao/unicid\\_site/mestrado\\_fisioterapia/Dissertacao\\_Lucas\\_Chagas\\_Nery.pdf](http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/criacao/unicid_site/mestrado_fisioterapia/Dissertacao_Lucas_Chagas_Nery.pdf)

NICOLINI A.P.; PENNA N.A; OLIVEIRA G.T.; COHEN M. **Epidemiologia das lesões ortopédicas em atletas praticantes de jiu-jitsu**, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aob/a/XmvCjvMTq6bpwnQ76z5HGkw/?lang=en&format=pdf>

PASSOS F. D. M.; SERGIO M. S. **Jiu jitsu como forma de inclusão**, 2016. Disponível em: <https://www.webartigos.com/storage/app/uploads/public/599/c28/497/599c284976b75801697871.pdf>

RODRIGUES N. R. **Síndrome de Burnout em jovens atletas: Um Estudo Com**

**Modalidades Esportivas Individuais E Coletivas Na Fase Pré-Competitiva**, 2018.

Disponível em:

[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153020/rodrigues\\_rn\\_me\\_bauru.](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153020/rodrigues_rn_me_bauru.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

[pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/153020/rodrigues_rn_me_bauru.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

ROSA, J. L.; PEIXOTO N. **Praticantes de jiu-jitsu têm menor nível de estresse percebido e melhor percepção de qualidade de vida que indivíduos irregularmente ativos**, 2018. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8651458/1856>

[9](https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8651458/1856)

SANTOS, A. L. S. R.; SANTOS E. T. D.; FERNANDES, M. G., SILVA I. S. **Abordagem da fisioterapia na Síndrome de Burnout: Revisão de literatura**, 2020. Disponível em:

<https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/44053>

SILVA T. E. L.; SILVA M. G. G.; ESPINDOLA W. C. F. **Os benefícios do jiu-jitsu para saúde: um incentivo para a prática esportiva**, 2015. Disponível em:

[https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os\\_beneficios\\_do\\_jiu\\_jitsu](https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf)

[u para a saude.pdf](https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf)

SILVA A.; VITAL R.; MELLO M. T. **Atuação da fisioterapia no esporte paralímpico**, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/yGV9KwgnkmYcmF38WxfJTFd/?format=pdf&lang=pt>

SPORT JIU-JITSU INTERNATIONAL FEDERATION (SJJIF). **Jiu-Jitsu Adaptado, Regras adicionais & Regulamentos**, 2017. Disponível em:

[https://files.sjjif.com/public/assets/ParaJiu-Jitsu\\_Rules\\_Portuguese.pdf](https://files.sjjif.com/public/assets/ParaJiu-Jitsu_Rules_Portuguese.pdf)

## APÊNCIDE 1

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Você está convidado a participar de uma pesquisa intitulada “ANÁLISE DE QUALIDADE DE VIDA, EXAUSTÃO FÍSICA E EMOCIONAL EM ATLETAS DE PARAJIU JITSU.” cujo objetivo é avaliar a qualidade de vida, exaustão física e emocional em atletas de parajiu-jitsu. Para essa pesquisa serão necessários alguns procedimentos como aceitar o termo de consentimento livre e esclarecido, responder ao questionário WHOQOL-BREF e questionário de Burnout para Atletas (QBA).

A pesquisa se realizará com os atletas de parajiu-jitsu, no Brasil.

Esta é uma pesquisa sem fins lucrativos onde todos os envolvidos estão ilenos de qualquer custo de ressarcimento. Sua participação é voluntária e você poderá sair da pesquisa a qualquer momento, sem justificativa e nem sofrer qualquer dano. Quanto às informações obtidas neste estudo, podemos garantir que serão totalmente confidenciais e jamais será divulgado o nome do participante. Os dados obtidos poderão ser usados para fins acadêmicos de estudo e publicação científicas.

Fui informado por este termo quanto ao teor da pesquisa acima mencionada e compreendi a natureza e o objetivo deste estudo do qual fui convidado a participar.

Em caso de dúvidas com relação ao estudo você poderá entrar em contato com o pesquisador “Diego Gimenez Machado, Telefone (14) 99748-6109”

Para que fique registrado o meu consentimento, firmo o presente termo.

---

Aceito participar

## APÊNCIDE 2

### Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida – WHOQOL-BREF.

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5

13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humores, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

## APÊNCIDE 3

### | ABQ/QBA |

Por favor, lê com atenção cada uma das frases que estão descritas abaixo e indica até que ponto te sentes assim ao **praticares este desporto**.

Indica até que ponto cada uma das frases se aplica ao teu caso pessoal nesta época desportiva. Se “**quase nunca**” tiveste esse sentimento ou pensamento, assinala “1” (um) no espaço reservado depois da afirmação. Caso contrário, se esse sentimento ou pensamento te acontece “**quase sempre**” assinala “5” (cinco) no espaço reservado depois da afirmação.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, tenta responder **honestamente** a cada questão e não deixes nenhuma por responder.

	Quase nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Quase sempre
1. Estou a conseguir alcançar coisas muito importantes para mim neste desporto	1	2	3	4	5
2. Sinto-me tão cansado(a) com os treinos que acabo por não ter energia para fazer outras coisas	1	2	3	4	5
3. O tempo que gasto neste desporto seria melhor utilizado a fazer outras coisas	1	2	3	4	5
4. Sinto-me muito cansado(a) devido a praticar este desporto	1	2	3	4	5
5. Não estou a obter nada de muito importante neste desporto	1	2	3	4	5
6. Já não me interessa tanto como antigamente em saber se tenho ou não bom rendimento neste desporto	1	2	3	4	5
7. Estou a ter um rendimento abaixo das minhas capacidades neste desporto	1	2	3	4	5
8. A prática deste desporto deixa-me mentalmente esgotado(a)	1	2	3	4	5
9. Não me sinto tão motivado(a) por este desporto como antigamente	1	2	3	4	5
10. Sinto-me fisicamente esgotado(a) devido a praticar este desporto	1	2	3	4	5
11. Não me sinto tão interessado(a) em ter sucesso neste desporto como antigamente	1	2	3	4	5
12. Sinto-me mentalmente e fisicamente exausto(a) devido às exigências deste desporto	1	2	3	4	5
13. Faça o que fizer, não consigo obter o rendimento desportivo que deveria ter	1	2	3	4	5
14. Sinto que tenho sucesso neste desporto	1	2	3	4	5

---

15. Estou a deixar de gostar de praticar este desporto	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

---