

# ANÁLISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS ATLETAS DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

FELIPE ROSA DE QUADROS; Ms.DÉBORA RIOS GARCIA  
Instituição Educacional São Judas Tadeu, Porto Alegre, RS, Brasil.  
felipequadros@hotmail.com

## RESUMO

O judô brasileiro vem crescendo consideravelmente nos últimos anos, porém a qualidade de vida dos atletas que integram a seleção brasileira vem sendo influenciada por diversos fatores, sendo um dos principais o estilo de vida. O objetivo deste estudo foi analisar o estilo de vida dos atletas integrantes da seleção brasileira de judô. A amostra foi composta por 25 atletas de ambos os sexos, com idade entre 20 e 30 anos. O instrumento de pesquisa utilizado foi o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual. Os hábitos de vida adotados por este grupo de atletas foram considerados satisfatórios dentre os cinco componentes do estilo de vida analisados. Resultado pouco satisfatório no componente nutrição pois 52,0% dos entrevistados afirmaram evitar as vezes ingestão de gorduras e doces. Referente a atividade física 96,0% afirmam que sempre praticam atividades moderadas. No comportamento preventivo o resultado foi negativo, pois só 28,0% dos entrevistados afirmam sempre controlar sua pressão arterial e os níveis de colesterol. No relacionamento social 92,0% dos atletas estão satisfeitos com seus relacionamentos sociais e 68,0% afirmam incluir no seu lazer atividades diversificadas com amigos. Porém 44,0% afirmam sempre terem vida social ativa. Resultado positivo no controle de stress, pois 72,0% dos entrevistados reservam diariamente tempo para descanso, Desta forma, é importante destacar a importância de bons hábitos alimentares, procurar fazer atividades físicas moderadas para manter aptidões físicas, procurar fazer a manutenção da saúde a fim de prevenir doenças, manter um relacionamento social ativo e sempre reservar um tempo para descanso. Desenvolvendo assim uma melhor qualidade de vida o que auxilia no melhor desempenho destes atletas.

**Palavras chaves:** Judô, estilo de vida, Atletas, Seleção brasileira.

## INTRODUÇÃO

O judô está entre os desportos mais desenvolvidos do Brasil, e como tal tem conseguido grandes êxitos no âmbito competitivo internacional, mostrando que o processo de preparação destaca-se entre os melhores do mundo (GRECO, VIANA, 1997), destacando-se entre os três principais desportos em medalhas olímpicas.

Tais resultados nos fazem querer conhecer o estilo de vida destes atletas, conhecer os estilos de vida de homens e mulheres de diferentes escalões etários e de diferentes categorias sociais é fundamental para uma melhor compreensão dos comportamentos sociais de uma dada população. Buscar um possível perfil de personalidade para os atletas de alto rendimento sempre foi um dos principais objetivos dos pesquisadores do tema, fazendo com que atletas sejam estudados e comparados com populações de não atletas. Jigoro Kano ao criar o judô não tinha a pretensão de formar atletas, mas sim de formar cidadãos íntegros com caráter inabalável, e fortes de espírito. Seguindo esta filosofia fui introduzido neste esporte aos 13 anos de idade, podendo me aprofundar mais nesta arte, o que me motivou a querer investigar o estilo de vida dos atletas de alto nível.

## DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para desenvolver este estudo foi utilizado à pesquisa transversal de caráter descritivo-exploratório. A amostra foi composta por um grupo de 25 atletas voluntários de ambos os sexos, com idade entre 20 e 30 anos, que fazem parte da seleção brasileira de judô.

Na coleta de dados foi aplicado o questionário: Perfil do Estilo de Vida Individual, conhecido também como Pentágulo do Bem-Estar (NAHAS, 2000): que aborda componentes relacionados à nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress. Cada item apresenta três questões, onde o atleta terá as seguintes opções de resposta: (0) não; (1) às vezes; (2) quase sempre; (3) sempre.

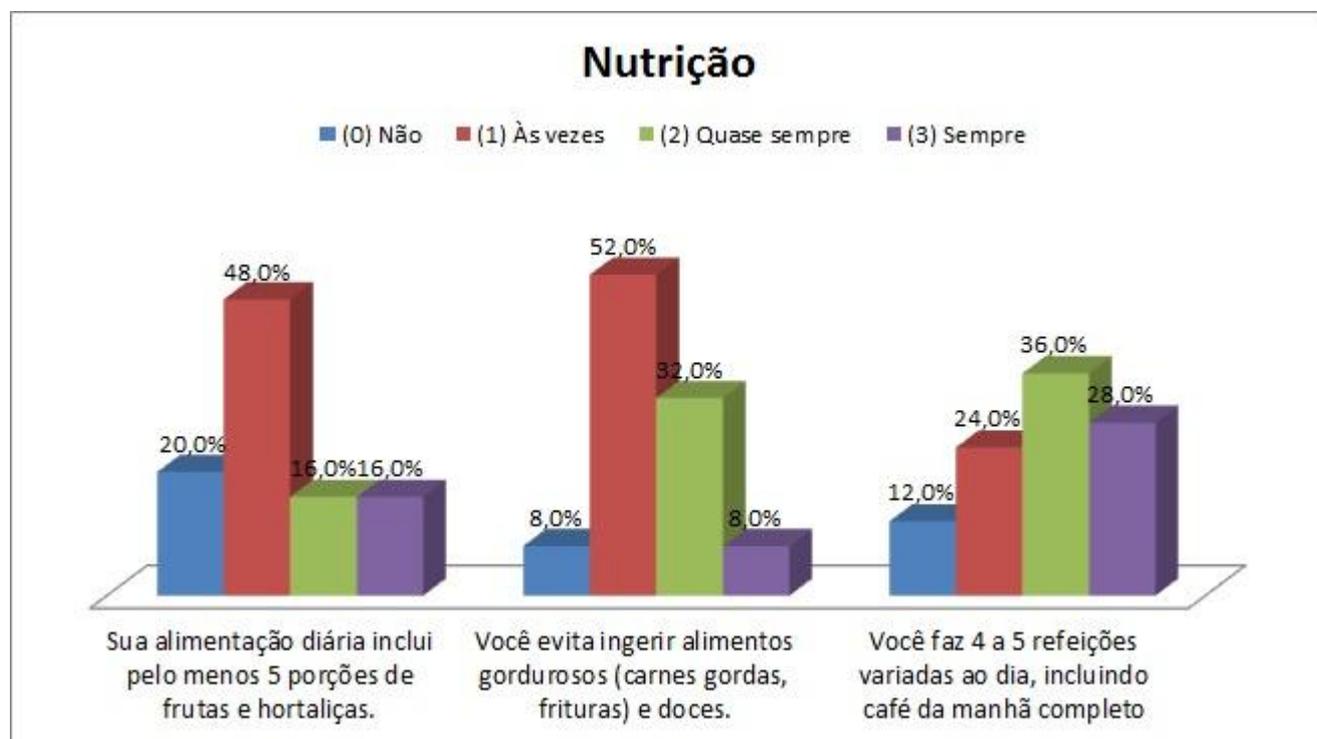
A participação dos colaboradores na pesquisa esteve de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), utilizando-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados obtidos através da coleta dos dados foram utilizados para fins científicos. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2013; os participantes da pesquisa foram entrevistados individualmente depois de assinarem o termo de consentimento aceitando participar voluntariamente da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Para melhor entender os resultados obtidos nos questionários, optou-se em apresentar os dados coletados em forma de gráficos.

A seguir, Gráficos demonstrativos, apresentando os resultados dos componentes do estilo de vida individual dos atletas.

**GRÁFICO 1 – ANÁLISE DO COMPONENTE: NUTRIÇÃO**



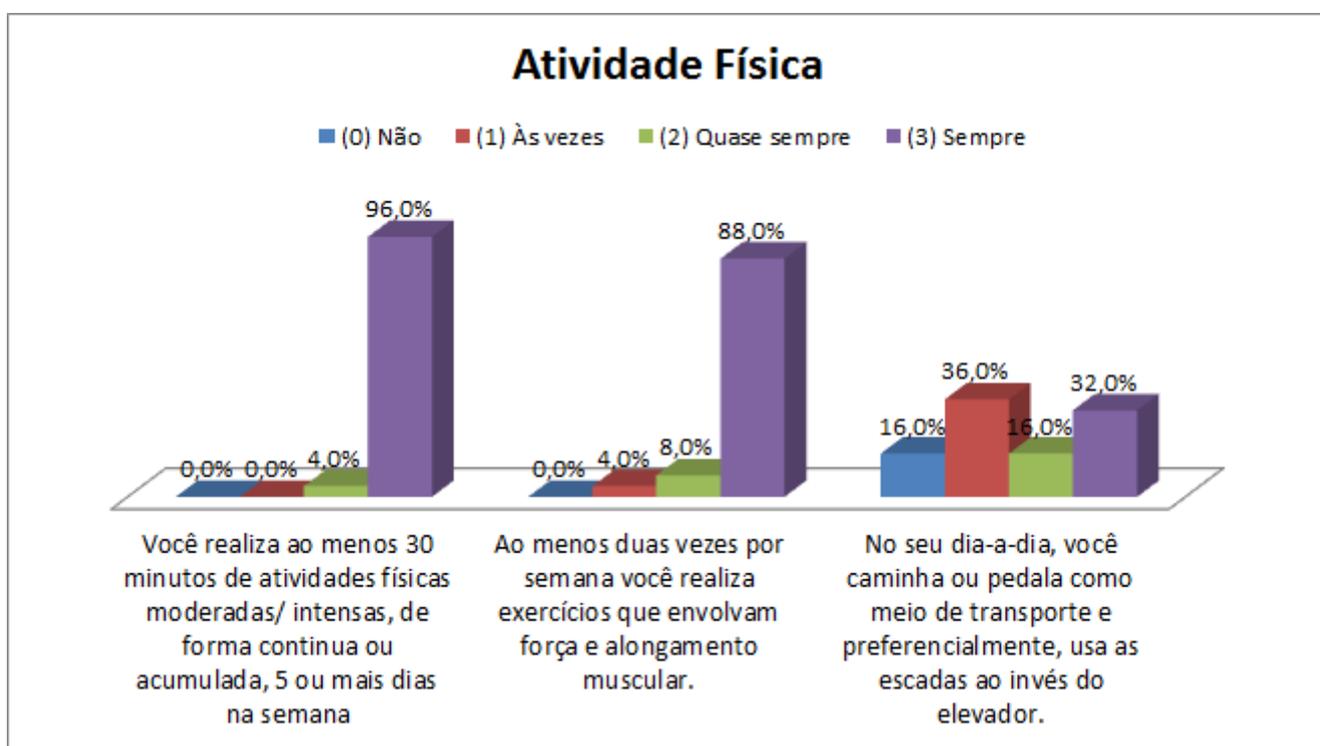
Conforme dados expostos no gráfico 1 verifica-se que 48,0% dos atletas inclui às vezes em sua alimentação diária pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. Porém 52,0% dos indivíduos entrevistados diz que às vezes evitam a ingestão de gorduras e doces. Já 36,0% quase sempre realizam refeições variadas diariamente.

De acordo com Figueiredo, Jaime e Monteiro (2008) consumo insuficiente de hortaliças e frutas é um fator de risco relacionado à causa de doenças crônicas não transmissíveis para a população. Esses alimentos são importantes para uma dieta saudável, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais.

O consumo de frutas e hortaliças segundo LEVY-COSTA (et.al, 2005) corresponde somente a 2,3% das calorias totais da dieta, sendo que menos da metade dos brasileiros consome diariamente frutas e menos de um terço tem o hábito de ingerir hortaliças diariamente. Conforme o item de estudo analisado a maior parte dos participantes consomem pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças diárias totalizando 64% do grupo. Quando comparado com o presente estudo apenas 16% dos atletas ingerem as 5 porções diárias.

De acordo com Mancini & Halpern (2000) afirma que alimentos gordurosos, além de serem mais calóricos, são mais propensos a depositar-se como tecido adiposo quando comparados a carboidratos e proteínas, além de alimentos gordurosos propiciarem um consumo excessivo de calorias.

## GRÁFICO 2 - ANÁLISE DO COMPONENTE: ATIVIDADE FÍSICA

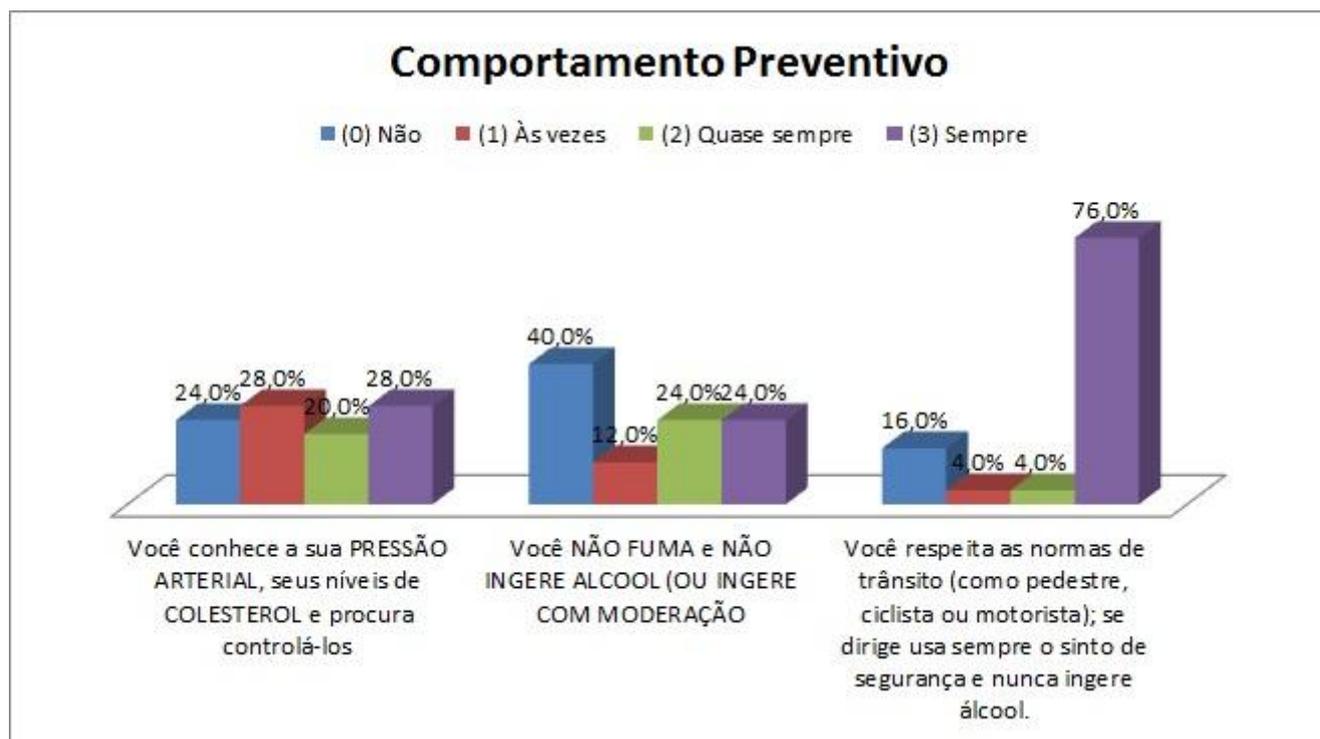


Referente ao componente atividade física, 96,0% dos entrevistados sempre praticam atividades físicas moderadas/intensas diariamente. No entanto apenas 88,0% praticam exercícios físicos que envolvem força e alongamentos regularmente. Porém 32,0% sempre preferem utilizar o deslocamento ativo no seu dia-a-dia.

Segundo Matsudo (2001) a atividade física como qualquer movimento corporal é produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico.

Alves, Bezerra, Mota, Costa (2004), afirmam que a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física das pessoas.

### GRÁFICO 3 - ANÁLISE DO COMPONENTE: COMPORTAMENTO PREVENTIVO



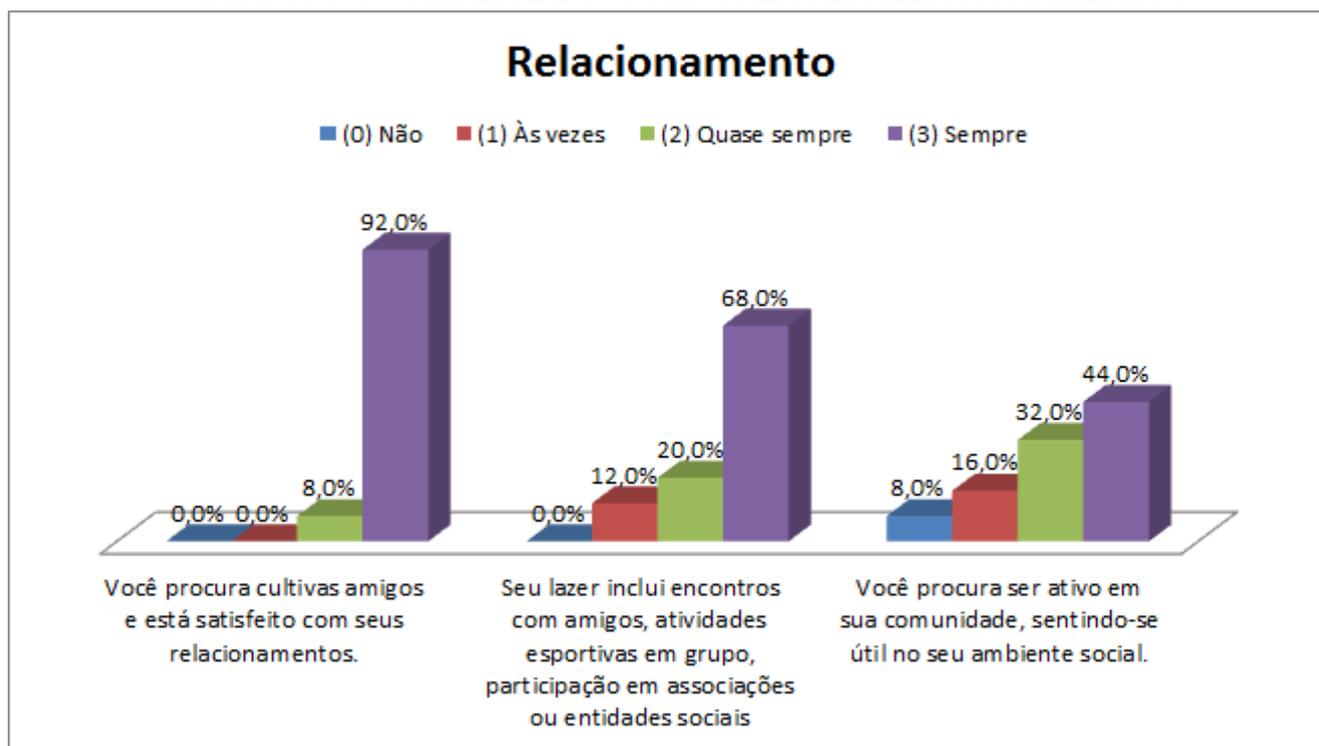
De acordo com os dados do gráfico 3, 28,0% dos atletas afirmam sempre controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol, fator relevante de prevenção a doenças. Já 28,0% afirmam realizar às vezes o procedimento. 40,0% diz não fazer uso de cigarros e álcool. Porém 24,0% diz que fuma e consomem bebidas alcoólicas, índice considerado alto tendo em vista esses itens serem prejudiciais à saúde do indivíduo. A maioria 76,0% dos indivíduos sempre respeitam as normas de trânsito.

As doenças cardiovasculares representam importante problema de saúde pública não só no nosso meio, mas em todo o mundo. De acordo com os autores Gus, Harzheim, Zaslavsky, Medina e Gus (2004), revelam que a hipertensão arterial implica como um dos mais importantes problemas de saúde pública de nosso país, com prevalências entre 10 e 42%, dependendo da região.

De acordo com Medina, Gus, Fischmann (2002), afirmam que “o cigarro duplica o risco na doença arterial coronariana e 30% delas são atribuídas ao número de cigarros fumados”.

De uma maneira geral, em vários países, costuma-se considerar que entre “metade e um quarto dos acidentes com vítimas fatais estão associados ao uso do álcool”. Alves, Lima, Abreu (2006).

**GRÁFICO 4 – ANÁLISE DO COMPONENTE: RELACIONAMENTOS**

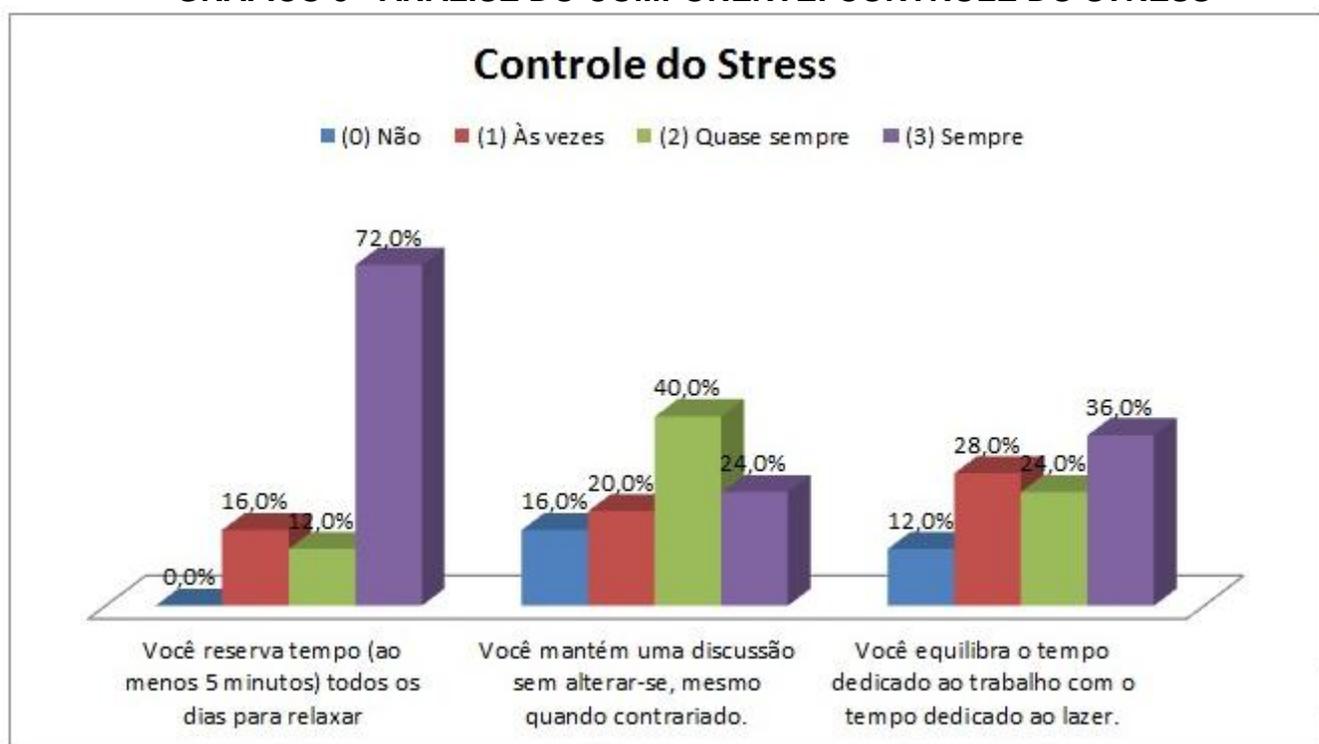


Os resultados apresentados no gráfico acima indicam que 92,0% dos atletas estão satisfeitos com seus relacionamentos e buscam cultivar amigos. Já 68,0% dos atletas incluem em seu lazer atividades diversificadas com amigos e 44,0% afirmam sempre terem vida social ativa em suas comunidades.

Segundo Sousa & Garcia (2008), as relações interpessoais ocorridas em uma organização são influenciadas por estrutura organizacional, hierarquia, formalização e padronização das relações interpessoais, divisão do trabalho, frequência de interação entre as pessoas.

Todo ser humano vive em sociedade e se relaciona com os seus semelhantes. Segundo Faquinello e Marcon (2011), considera os amigos como pessoas fundamentais para manutenção da saúde, tanto nos aspectos físicos e mentais como nos psicológicos e afetivo-emocionais.

**GRÁFICO 5 - ANÁLISE DO COMPONENTE: CONTROLE DO STRESS**



No componente controle do stress verificou-se que 72,0% dos atletas reservam tempo diariamente para descansar, o que é muito positivo, bem como para 36,0% dessa população que busca equilibrar o tempo entre lazer e treinamentos. No entanto apesar da maioria dedicar tempo para si, um percentual significativo entre 40,0% perde o controle durante uma discussão quando contrariados.

O estresse se define como esgotamento físico, mental ou emocional, que resulta na interação do indivíduo ao ambiente. “O stress pode ser definido como uma reação muito complexa, composta de alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que ultrapassem sua habilidade de enfrentamento”. (LIPP e TANGANELLI; 2002).

Segundo Aubert (1993) o stress profissional é o processo de perturbação no indivíduo pela mobilização excessiva de sua energia de adaptação para o enfrentamento das solicitações de seu meio ambiente profissional, solicitações estas que ultrapassam as capacidades atuais, físicas ou psíquicas, deste indivíduo.

## CONCLUSÃO

Pode-se concluir a partir dos resultados que o presente estilo de vida do grupo está dentro de parâmetros positivos. O estudo relata alguns indicadores negativos para uma boa qualidade de vida. Sendo sugerida a elaboração de um planejamento para incentivo de hábitos mais saudáveis. Buscando a prevenção de doenças e um desempenho competitivo ainda mais elevado, como destaque. Desta forma destaca-se a importância de bons hábitos alimentares, procurar fazer atividades físicas moderadas para manter aptidões físicas, procurar fazer manutenção da saúde a fim de prevenir doenças, manter um relacionamento social ativo e sempre reservar um tempo para descanso e para extravasar o stress diário. Desenvolvendo assim uma melhor qualidade de vida o que auxilia no melhor desempenho destes atletas.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Justiça. Casa Civil. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. 2003. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/L10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm)

Acesso em: 09 out. 2013.

NAHAS Markus V. **Atividade Física e Qualidade de Vida**. 2º ed. Londrina: Midiograf, 2001.

GRECO, P.J.; VIANA, J.M. **Os princípios do treinamento técnico aplicados ao judô e a inter-relação com as fases do treinamento**. *Revista de Educação Física*, v. 8, n.1, p. 37-43, UEM, 1997.

NAHAS, M. V. **O pentágulo do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos**. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v.5, n.2, 2000.

FIGUEIREDO, I. C. R.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. **Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verdura em adultos da cidade de São Paulo**. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.42, n.5, p.30-36, out.2008.

LEVY-COSTA, Renata B.; SICHIERI, Rosely; PONTES, Nézio dos S.; MONTEIRO, Carlos A. **Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003)**. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v.39, n.4, p.530-40, abr.2005.

3 MANCINI, M. C. & HALPERN, A. A. **Tratamento farmacológico da obesidade**. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, São Paulo, v.46, n.05, p.497-513, out. 2002.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001 .

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da CUNHA e João Guilherme BEZERRA, **Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004**.

Iseu Gus, Erno Harzheim, Cláudio Zaslavsky, Cláudio Medina, Miguel Gus. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia** - Volume 83, Nº 5, Novembro 2004

GUS, I.; FISCHANN, A.; MEDINA, C. **Prevalência dos fatores de risco da doença arterial coronariana no estado do Rio Grande do Sul**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, Porto Alegre, RS, v. 78, n. 5, p. 478 – 483, 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/abc/v78n5/9377.pdf> >. Acesso em: 15/08/2009.

Abreu AMM, Lima JMB, Alves TA. **O impacto do álcool na mortalidade dos acidentes de trânsito**: uma questão de saúde pública. *Esc Anna Nery Rev Enferm*; 2006 abr; 10(1)

Eloisio Moulin de Souza, Agnaldo Garcia. **R.Adm., São Paulo, v.43, n.3, p.238-249, jul./ago./set. 2008**

Paula Faquinello<sup>1</sup>, Sonia Silva Marcon<sup>2</sup> **Rev Esc Enferm USP 2011; 35**

Lipp, M. E. N. & Tanganelli, M. S. (2002) **Stress e Qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho**: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(3), 537-584.

Nicole Aubert. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, 33(1): 84-105 Jan./Fev.1993.

Av. Ipiranga, 5051, casa 2, Bairro Partenon, Porto Alegre, RS, Brasil  
[felipequadros@hotmail.com](mailto:felipequadros@hotmail.com)