

ANÁLISE DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA EM PRATICANTES DE JIU-JITSU DA GRACIE BARRA CATOLÉ.

BARBOSA, Pedro H. T.; BARBOSA, Danilo E.; SOLEDADE, Andrea T

Pedro Higor Tavares Barbosa, Danilo Emanuel Barbosa.

Faculdade Maurício de Nassau

pedrohigortavares@hotmail.com

Resumo: Ao longo dos anos o interesse pelas artes marciais vem crescendo cada vez mais, muito se deve através da mídia e por sua vez o Jiu-Jitsu vem se destacando nesse crescimento. No entanto, muitas pessoas iniciaram ou intensificaram a prática dessa atividade física, é necessária uma avaliação prévia dos alunos pois ao iniciar uma atividade física com muito esforço requer um auxílio especializado de pessoas capacitadas para que possam dar suporte adequado aos praticantes. Neste sentido, o intuito desse trabalho foi analisar praticantes de Jiu-Jitsu que iniciaram ou intensificaram a prática do esporte, podendo se tornar atletas de competição. Para esta pesquisa, foi utilizado o Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q) para identificar praticantes que podem potencializar o risco de problemas cardiovasculares, ou de outra natureza, por meio da prática do Jiu-Jitsu. O levantamento feito mostrou que, para 45% dos praticantes consultados, é recomendada a procura de um médico para realização de exames mais detalhados. Sendo assim, o PAR-Q pode ser considerado um padrão mínimo de avaliação para que se possa desempenhar a prática do Jiu-Jitsu de uma forma mais segura.

Palavras-chaves: Jiu-Jitsu, PAR-Q, Atividade Física, Avaliação.

Introdução

Vida é movimento e o gesto humano é uma das primeiras manifestações de expressão, desde os primórdios é possível ver que tudo começou quando o homem sentiu a necessidade de se comunicar e agir para sobreviver aprimorou suas atividades de correr, pular, nadar, lutar entre outros, o aperfeiçoamento dessas atividades foi sendo construída através da história para atender a

necessidade de sobrevivência do homem, principalmente no que se refere à saúde.

Muitos historiadores, apontam a origem do jiu-jitsu, para os monges budistas da Índia, logo se espalhando e chegando até o Japão, e vindo para o Brasil através do Conde Koma, que se estabilizou no estado do Pará, e lá conheceu a família Gracie que seria a principal introdutora do jiu-jitsu no Brasil, Conde Koma ensinou a arte marcial a Carlos Gracie, e seu irmão Hélio Gracie por problemas de saúde só acompanhava olhando

os treinos, e dessa forma ele aprendeu o jiu-jitsu, dessa forma se tornaram pioneiros de uma luta que seria conhecida como Brazilian jiu-jitsu, caracterizado por elementos básicos de luta corpo a corpo, no Brasil deve-se evitar a criação desta modalidade para um indivíduo ou associação, pois é uma maneira natural e intuitiva de combate que teve manifestações rudimentares em várias culturas, pois é uma arte marcial não só composta de técnicas e estratégias de combate. Sendo uma atividade física de muito esforço requer um auxílio especializado de profissionais qualificados que possam fazer análise com ênfase no condicionamento físico dos praticantes, para evitar problemas de saúde futuros como também fazer um acompanhamento adequado para os que detêm alguma patologia, auxiliando na volta de exercícios diários habituais.

Este estudo, visa identificar patologias no sistema cardiológico, e o condicionamento físicos dos participantes de jiu-jitsu, sensibilizando os mesmos para uma reflexão acerca da importância de uma atividade física segura, onde as artes marciais vem crescendo a procura na atualidade, sendo essencial uma avaliação médica prévia dos alunos, posteriormente tornando-se atletas profissionais.

Metodologia

O presente trabalho refere-se a uma pesquisa qualitativa - quantitativa. Segundo **Neves(1996)**, quando se trata de uma pesquisa qualitativa, sempre é direcionada, ao longo do seu desenvolvimento baseia-se em hipóteses claramente indicadas.

A pesquisa foi realizada na Gracie/catolé (escola de JIU_JITSU), na Rua Vigário Calisto, bairro Catolé, Campina Grande-PB. Sendo direcionado a 20 alunos iniciantes que praticam esta modalidade na referida instituição.

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de um questionário(anexo I) com sete perguntas de múltipla escolha com a intenção de analisar a percepção dos entrevistados sobre a potencialização e o risco de problemas cardiovasculares, ou de outra natureza, por meio da prática do Jiu-Jitsu. Questionário pode ser definido como uma técnica de investigação social composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações, **Gil(2008),apud Numa et al (2011)**. Sendo analisados através da estatística básica descritiva, determinando o percentual relacionado às respostas seguintes de análises.

Resultados e Discussão

A avaliação do estado de saúde é fundamental para que se tenha um aprimoramento da segurança durante a realização de uma atividade física, o que permite elaborar uma prescrição dos

exercícios de forma mais adequada e efetiva (NAGATO et al., 2008).

Na tabela (1) a baixo, seguem os resultados:

Tabela 1: Percentual de alunos que responderam de forma positiva cada questão do PAR Q	
Questões de PAR- Q	SIM
1 - Alguma vez o médico lhe disse que você possui um problema no coração e recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?	15%
2 - Você sente dor no peito quando prática atividade física ?	20%
3 - Você sentiu dor no peito no último mês?	5%
4 - Você tende perder a consciência ou cair, como resultados de tonturas?	0%
5 - Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?	10%
6 - Algum médico já recomendou o uso de medicamento para sua pressão arterial e/ou problemas de coração?	0%
7 - Você tem consciência, através da sua própria experiência ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão medica?	25%
Praticantes que responderam ao menos uma resposta positiva ao questionário.	45%

De acordo com esses resultados podemos observar que 15% dos entrevistados afirmam que algum médico constatou que seria necessária uma avaliação previa médica para a prática de esportes, no entanto observamos que 85% dos demais não se preocupam com a análise diagnostica das condições físicas e os riscos que estas atividades podem ocorrer a

saúde do mesmo, estas afirmações reforça o posicionamento de BAGOLIN e CARRILHO, (2009) que indica a necessidade de uma avaliação médica antes de iniciar um programa de treinamento.

Indagados sobre a ocasionalidade de dores no peito quando fazem uma atividade física,

constatamos que 20% afirmam sentirem, um percentual acentuado demonstrando um alerta aos participantes para um risco de desenvolver doenças cardiovasculares ou de outras naturezas ligadas ao esforço físico exercido pelo praticante.

Ainda sobre as indagações sobre as dores no último mês, temos 5% dos participantes que sentem os estados doloridos na região da caixa torácica.

Sobre a perda da percepção de consciência ou cair com resultados de tontura, em sua totalidade afirmam que não sofrem consequências dessa natureza.

No questionamento foi elencado sobre algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com as práticas desenvolvidas, verificamos que 10% se posicionam positivamente, observando que os mesmos apresentam um desequilíbrio muscular, necessitando de um fortalecimento principalmente nos grupos musculares.

Observamos também que nenhum participante, foi solicitado para tomar medicamentos para pressão arterial e/ou problemas de coração, fazendo uma análise da primeira pergunta podemos analisar o número expressivo de adeptos que não procuraram a avaliação diagnóstica, concretizando informações precisas sobre as condições físicas, como também a carência de

informações sobre as atividades direcionadas as atividades físicas.

Questionados sobre a consciência através de sua própria experiência ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica, 25% dos entrevistados concordam com essa afirmação já os 75% não tem essa consciência, um dado preocupante, por que para se ter uma atividade física segura e recomendado uma avaliação médica, como também um teste físico com um profissional de educação física capacitado para auxiliar no desempenho evitando assim lesões, e trabalhar a auto estima e um bom convívio social.

Por fim, analisando as respostas a partir dos resultados obtidos, observa-se que 45% dos praticantes responderam de forma positiva, ao menos uma pergunta do questionário, o que significa que antes de iniciar ou intensificar a prática do Jiu-Jitsu, seria necessário realizar exames clínicos mais detalhados para averiguar a existência de alguma patologia que condicione ou impeça a realização da prática de alguma atividade física.

Conclusões

Com os resultados apresentados, pode-se concluir que os esportistas, não se atentam a

importância de praticar uma atividade física segura, neste contexto, o desenvolvimento deste projeto foi significativo, no momento em que favorece a sensibilização de atuais e futuros praticantes de Jiu-Jitsu de procurar meios de ajuda para realizarem treinos de modo seguro. Diante o exposto, conclui-se acontecerá a partir da sua combinação com outras técnicas, o que inclui o uso de outros instrumentos com o mesmo propósito, como também um alerta aos praticantes desta modalidade esportista que usufruam de maneira segura com apoio de profissionais especializado no acompanhamento e na avaliação previa dos mesmo para evitar lesões e problemas de saúde

Agradecimentos

Agradecemos a Deus, a Faculdade Maurício de Nassau, pelo desafio e incentivo para a realização desta pesquisa, semente para novos estudos e contribuição para a sociedade em especial os desportistas, a Academia Gracie Barra - Catolé, pela receptividade e acolhimento deste estudo e suporte oferecido aos dados coletados para realização desta pesquisa.

Referências Bibliográficas

que o PAR-Q é uma ferramenta que pode auxiliar o praticante a identificar de forma prévia, lesões que se agravadas, podem desencadear problemas de saúde por meio do início ou da intensificação da prática Jiu-Jitsu. Entretanto, um diagnóstico mais preciso

BAGOLIN, A. A; CARRILHO, R. D. **Avaliação do risco pré-participação e da frequência cardíaca de professores de ciclismo indoor em academias de Brasília-DF.** Disponível em: <
http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/4460/3/TCC_FINAL_-_pdf.pdf >. Acesso em: 19 setembro 2015.

LOPES, P. R. et al. Triagem pré-participação em exercício físico em pacientes com doença arterial periférica. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/jvb/v11n3/05.pdf> >. Acesso em: 18 setembro 2015.

MARINHO. Movimento, expressão e criatividade pela educação física: metodologia. Ensino fundamental. Base Editorial, Curitiba, SC 2009;

NAGATO, A. C. et al. Identificação precoce de riscos em adolescentes sugere exclusão em programas de exercícios. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 3, p.111-117, set.-dez. 2008.

OLIVEIRA, L. G.; NETO, G. A. M.; FARINATTI, P. T. V. **Validade do questionário de prontidão para a atividade física (PAR-Q) em idosos.** Disponível em: <<http://www.ceap.br/material/MAT04032008180327.pdf>>. Acesso em: 18 setembro 2015.