

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JUDÔ E SAÚDE: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA E
ESTUDO TRANSVERSAL NA BAHIA, BRASIL

JULLYANE CALDAS DOS SANTOS

São Cristóvão

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JUDÔ E SAÚDE: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA E
ESTUDO TRANSVERSAL NA BAHIA, BRASIL

JULLYANE CALDAS DOS SANTOS

Dissertação apresentada ao Programa
de Pós-Graduação em Educação Física
da Universidade Federal de Sergipe
como requisito parcial para obtenção do
grau de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio

São Cristóvão

2024

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

S237j Santos, Jullyane Caldas dos.
Judô e saúde: uma análise bibliográfica e estudo transversal na Bahia, Brasil / Jullyane Caldas dos Santos; orientador Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio. - São Cristóvão, SE, 2024.
67 f.: il.

Dissertação (mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Sergipe, 2024.

1. Artes marciais - Bahia. 2. Judô. 3. Cuidados pessoais com a saúde. 4. Saúde mental. 5. Transtornos da ansiedade. I. Sampaio, Ricardo Aurélio Carvalho, orient. II. Título.

CDU 796.853.23(813.8)

JULLYANE CALDAS DOS SANTOS

JUDÔ E SAÚDE: UMA ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA E
ESTUDO TRANSVERSAL NA BAHIA, BRASIL

Dissertação apresentada ao Programa
de Pós-Graduação em Educação Física
da Universidade Federal de Sergipe
como requisito parcial para obtenção do
grau de Mestre em Educação Física.

Aprovada em 30/01/2024

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Aurélio Carvalho Sampaio

1º Examinador: Prof. Dr. Rafael Lima Kons

2º Examinador: Prof. Dr. Roberto Jerônimo dos Santos Silva

PARECER

AGRADECIMENTOS

Durante a trajetória acadêmica do mestrado, tive a felicidade de encontrar pessoas que me deram apoio e acolhimento, e assim me ajudaram me manter firme diante do meu propósito e a palavra de ordem é GRATIDÃO!

Pequenas atitudes abraços, olhares, sorrisos, palavras e mensagens foram preciosos e me ajudaram a manter o meu equilíbrio físico, mental e espiritual. Momentos que poderiam ser considerados irrelevantes, tiveram um significado muito grande para mim. Sem perceber, o ser humano é capaz de ajudar outro com um pequeno gesto, e que sorte eu tive de ter tantas pessoas que contribuíram para meu bem estar.

Agradeço a Deus por estar comigo em todos os momentos, por ser meu início, meio e fim, independente dos momentos de fraqueza e das eventualidades.

Aos meus pais, em especial a minha mãe, Obrigada por tanto.

Aos meus irmãos, em especial Daniella, Yan e Jonathas, por serem meus amigos e maiores apoiadores.

Aos meus sobrinhos, amo vocês Maria Lis e João

Aos meus avós, Dona Dete, Dona Preta e Sr. Zeca por serem a base de tudo isso e aos meus tios(as), primos(as) por direta ou indiretamente serem presentes na minha vida

Aos meus familiares mais próximos, Hellen, Melissa, Juliana e família, Paulinho, Fernanda por tantos momentos de alegria, amor e cuidado. Obrigada por quererem está ao meu lado sempre.

Aos meus amigos em especial Luiz Henrique e Kalliane por tanto incentivo, irmandade, acolhimento e amizade. Vocês me ajudaram a manter o equilíbrio nesse período, e são essenciais em minha vida.

A Ozanar, pela presença constante, pela amizade, parceria nos estudos, trabalho e na vida.

A minha sensei, Maria da Graças por ser a primeira incentivadora dessa jornada acadêmica. Sou eternamente grata por fazer parte da grande família ASSAMACA.

Um agradecimento especial ao querido Jhon, mais conhecido como João. Foram tantos momentos de conhecimento e principalmente de amizade e essa

é maior riqueza que levamos desse processo. A palavra que melhor descreve todo meu sentimento por vc é GRATIDÃO! Obrigada por acreditar no meu potencial.

Meu carinho aos amigos da casa do “BBB” Amanda (Miss Arapiraca), Allan, Zai e Ana. Obrigada por tantas trocas e momentos. Vocês foram essenciais durante todo esse processo e espero tê-los sempre por perto.

Aos amigos da minha turma e de outras turmas que conheci durante esse período, em especial Yasmin Ribeiro, Alisson, Douglas, Viviane, Isabela, Luiz Fernando. Obrigada pelas trocas e carinho.

A todos os professores do programa em especial, os professores Afrânio, Marzo e ao Roberto Jerônimo, com seus bordões únicos como, por exemplo, “Segue o fluxo” que virou nome de um grupo de WhatsApp que criamos para dialogar com as demandas acadêmicas.

A professora Priscila Yukari pela delicadeza, incentivo e validosas contribuições nesse processo de finalização do mestrado.

A querida secretária Sandrielle que representa muito bem nosso PPGEF, com sua grandiosidade em acolher a todos. Obrigada.

E em especial ao meu orientador Prof. Dr Ricardo mais conhecido como “Chefe Boninho” que me oportunizou novos aprendizados, auxiliando nos momentos difíceis e desafiando para que tivesse uma formação melhor. Sinto-me privilegiada por ter tido a oportunidade de aprender com alguém honesto, responsável e comprometido com o que faz. Obrigada por sua grandiosidade, e também pelo acolhimento de toda sua Família (Priscila, Alice e Pedro).

Agradeço à CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) pela concessão da bolsa durante todo o período de realização deste mestrado.

"A fé é a luz que ilumina os caminhos mais escuros e a força que nos sustenta nos momentos mais difíceis."

RESUMO

O judô é uma luta corporal de ataque e defesa, composta por um conjunto de práticas socioculturais provenientes de um contexto histórico específico. Destaca-se o fato que atualmente uma grande quantidade de pessoas pratica o judô no Brasil e a maioria dos estudos desenvolvidos envolve aspectos esportivos técnico-táticos dessa arte marcial. Importante ressaltar, poucos são os estudos que abordam o judô e seus praticantes em uma perspectiva de saúde, principalmente ao se considerar aspectos amplos como bem-estar, condições sociodemográficas, hábitos alimentares, convívio social, aspectos psicológicos. Assim, o objetivo geral desta dissertação foi: Identificar a interação entre judô e os fatores associados à saúde. Enquanto os objetivos específicos foram: (i) mapear as produções de teses e dissertações relacionadas ao judô e saúde; e (ii) verificar a prevalência de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e demais fatores associados em praticantes de judô, segundo o perfil sociodemográfico, perfil no judô, qualidade de vida, hábitos alimentares, qualidade de sono e comportamento sedentário. Para atender aos objetivos, dois estudos foram realizados. O primeiro trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de trabalhos referentes ao judô registrados na Biblioteca Brasileira Digital de Teses e Dissertações e o segundo estudo trata-se de um estudo transversal realizado com praticantes de judô do estado da Bahia, Brasil. No primeiro estudo, foram identificadas 105 teses e dissertações relacionadas ao judô. Após a utilização dos critérios de inclusão, 07 estudos foram analisados por abordar diferentes dimensões da saúde física, mental, nutricional, os efeitos do judô em crianças com sobrepeso até os impactos psicossociais. Tais estudos fizeram parte de 05 programas de Pós-Graduação em algumas regiões do Brasil. No estudo 2, foram coletadas informações de 129 participantes, sendo $n=87$ (67,4%) homens e $n=42$ (32,6%) mulheres, com idade média de $39,1 \pm 13,9$ anos. Em síntese, os indivíduos do sexo masculino ($p=0,035$); com maior escore total de qualidade de vida ($p=0,033$) e maior graduação/faixa no judô ($p=0,033$) tiveram chances reduzidas de ter sintomas de TAG. Por outro lado, pior qualidade do sono foi associada com ter sintomas de TAG ($p=0,006$). Para comportamento sedentário e o escore de hábitos alimentares não foram encontradas diferenças significativas. Com os achados de ambos os estudos, conclui-se que predomina na literatura, trabalhos direcionados ao rendimento esportivo, com isso temos um número reduzido de estudos que envolvam os aspectos da saúde integral e principalmente nas questões de saúde mental em indivíduos que não sejam atletas profissionais de judô.

Palavras-chaves: Artes Marciais, Cuidados da Saúde, Epidemiologia, Lutas, Saúde Mental.

ABSTRACT

Judo is a martial art involving both attack and defense, composed of a set of sociocultural practices originating from a specific historical context. It is noteworthy that a large number of people currently practice judo in Brazil, and most studies focus on the technical-tactical aspects of this martial art. It is important to emphasize that there are few studies addressing judo and its practitioners from a health perspective, especially considering broader aspects such as well-being, sociodemographic conditions, dietary habits, social interactions, and psychological aspects. Thus, the general objective of this dissertation was to identify the interaction between judo and health-associated factors. The specific objectives were: (i) to map the productions of theses and dissertations related to judo and health, and (ii) to assess the prevalence of Generalized Anxiety Disorder (GAD) and other associated factors in judo practitioners, considering sociodemographic profile, judo experience, quality of life, dietary habits, sleep quality, and sedentary behavior. To achieve these objectives, two studies were conducted. The first involved a literature review of works related to judo registered in the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations, while the second study was a cross-sectional study conducted with judo practitioners in the state of Bahia, Brazil. In the first study, 105 theses and dissertations related to judo were identified. After applying inclusion criteria, 7 studies were analyzed, addressing different dimensions of physical, mental, and nutritional health, as well as the effects of judo on overweight children to psychosocial impacts. These studies were part of 5 postgraduate programs in various regions of Brazil. In the second study, information was collected from 129 participants, with $n=87$ (67.4%) males and $n=42$ (32.6%) females, with an average age of 39.1 ± 13.9 years. In summary, male individuals ($p=0.035$), those with a higher total score of quality of life ($p=0.033$), and a higher judo rank/belt ($p=0.033$) had reduced chances of having GAD symptoms. On the other hand, poor sleep quality was associated with GAD symptoms ($p=0.006$). No significant differences were found for sedentary behavior and dietary habits scores. Based on the findings from both studies, it is concluded that the literature predominantly focuses on sports performance, resulting in a limited number of studies addressing the comprehensive health aspects, especially mental health issues, in individuals who are not professional judo athletes.

Keywords: Martial Arts, Health Care, Epidemiology, Combat Sports, Mental Health.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	OBJETIVOS	15
2.1	Objetivo geral	15
2.2	Objetivos específicos	15
3	MÉTODOS	16
4	CAPÍTULO (ESTUDO) I	17
5	CAPÍTULO (ESTUDO) II	38
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	57
7	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (DISSERTAÇÃO)	58
8	ANEXOS	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Capítulo 1

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos elegíveis para compor o estudo.	22
---	----

ÍNDICE DE TABELAS

Capítulo 1

Tabela 1. Quantitativo de Dissertações e Teses por categorias.....	23
Tabela 2. Síntese dos estudos incluídos na revisão.	24
Tabela 3. Quantitativo de estudos por programa, identificação dos Programas de Pós – Graduação.	29

Capítulo 2

Tabela 1. Caracterização dos participantes da pesquisa.....	47
Tabela 2. Regressão logística binária multivariada. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) foi considerada a variável dependente e as demais, independentes.....	49

ÍNDICE DE QUADROS

Capítulo 2

Quadro 1. Descrição das variáveis utilizadas no estudo.	45
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS

- UFS**- Universidade Federal de Sergipe
- DSM-5**- Manual e Diagnóstico e Estatístico de Transtorno Mentais
- TAG**- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- FEBAJU**- Federação Baiana de Judô
- RCLE**- Registro de Consentimento Livre e Esclarecido para pesquisas em ambientes virtuais
- OMS**- Organização Mundial de Saúde
- IC**- Intervalo de Confiança
- OR**- Odds Ratio
- SPSS**- Software Statical Package for the Social Sciences
- WHO**- World Health Organization
- GAD 7**- Generalized Anxiety Disorder 7
- IQSP**- Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh
- WHOQOL-bref**- World Health Organization Quality of Life
- GPAQ**- Questionários Global de Atividade Física
- DCNT**- Doenças Crônicas Não Transmissíveis
- AFMV**- Atividade Física Moderada a Vigorosa
- CS**- Comportamento Sedentário

1 INTRODUÇÃO

O judô, uma arte marcial de origem japonesa, que possui uma história rica permeada por valores éticos e filosofias profundas, transcendentais às fronteiras culturais, cujo significado literal é "caminho suave", que emergiu como uma prática que vai além da eficácia física, promovendo também o desenvolvimento moral e mental de seus praticantes¹.

Embora possa ser praticado com uma abordagem competitiva, o judô possui um caráter intrínseco de busca pelo autoconhecimento, abrangendo uma ampla variedade de tópicos que vão desde aspectos técnicos e táticos até análises filosóficas, sociais e hábitos relacionados à saúde¹. Nesse cenário, destaca-se a escassez de estudos que abordam a saúde dos praticantes em seus diversos níveis². Isso se torna ainda mais evidente quando se compreende a saúde em seu sentido amplo, que engloba bem-estar, aspectos educacionais, hábitos alimentares, situação financeira, convívio social e aspectos psicológicos, indo além do simples estado de ausência de doença³.

Entretanto, assim como na maioria dos esportes, o foco predominante recai na visão do desempenho competitivo, refletida na abundante produção científica da área³. A prática esportiva cultiva valores e habilidades que transcendem os limites da prática do lutar através das melhorias da condição física a partir da prática do judô (força, potência, resistência, flexibilidade e coordenação motora, capacidade aeróbia, capacidade cardiovascular e outros)².

Na revisão feita por Drid⁴ buscou-se analisar a literatura existente para identificar os benefícios específicos para a saúde associados ao treinamento de judô. Os resultados do estudo indicam que tanto atletas de judô quanto praticantes recreativos apresentam melhorias significativas em várias áreas, como VO₂ máximo, composição corporal, densidade mineral óssea e conteúdo mineral ósseo. Além disso, o judô está associado a adaptações na estrutura cardíaca, função e pressão arterial. Esses achados enfatizam como a prática do judô contribui para melhorias significativas na saúde física, abordando aspectos como força, potência e capacidade aeróbia⁴.

Dessa forma, pesquisas têm se dedicado à eficácia do judô como forma de treinamento físico, explorando seus benefícios para a saúde e promovendo o bem-estar integral dos praticantes. No âmbito físico, o judô é reconhecido por

contribuir para o desenvolvimento da força muscular, flexibilidade e resistência cardiovascular^{5,6}. Além disso, a prática enfatiza o equilíbrio e a coordenação motora, aspectos constantemente trabalhados durante os exercícios e as técnicas específicas, refletindo positivamente nas atividades cotidianas, melhorando postura e a capacidade de realizar tarefas diversas com destreza.

No que diz respeito à saúde, a qualidade de vida parece ser impactada pela prática do judô. A natureza estruturada dos treinamentos, aliada à abordagem lúdica e cooperativa, proporciona um ambiente propício para a socialização e fortalecimento das relações interpessoais. No estudo de revisão feito por Kowalczyk⁷ aponta os impactos positivos em diferentes aspectos em relação a prática regular do judô, associada à manutenção ou redução da gordura corporal, sugerindo benefícios significativos para o controle do peso e composição corporal de crianças e jovens. Além disso, observa-se um aumento na mineralização óssea, indicando um potencial fortalecimento do sistema esquelético e benéficos na capacidade aeróbia e no funcionamento do sistema circulatório. Em consonância, Schwartz⁸ avaliou a aptidão física relacionada à saúde em praticantes de artes marciais e esportes de combate em 935 adultos do sexo masculino e os resultados revelaram que estratégias devem ser implementadas para melhorar a força muscular e a composição corporal entre os praticantes.

Em conformidade, um estudo de revisão sistemática identificou trabalhos na literatura que associam o judô como uma prática eficaz de atividade física e esportiva para indivíduos com deficiência visual, visando à inclusão e à melhoria da aptidão física e da qualidade de vida, minimizando os impactos em seu cotidiano⁹. Dessa forma, a tradição do judô incorpora o respeito ao próximo e a compreensão de que a prática esportiva vai além da competição.

Além disso, vários estudos têm investigado a influência do judô no desenvolvimento psicológico, ressaltando seus efeitos positivos na promoção de habilidades como disciplina, autoconfiança e resiliência¹⁰. Esses efeitos positivos decorrentes da prática intensa de artes marciais têm demonstrado melhorias e manutenção do equilíbrio, da função cognitiva e da saúde psicológica, benefícios esses que podem ser obtidos independentemente da idade e início da prática¹¹.

Diante do exposto, compreende-se que o ponto de partida das produções científicas reside nas contribuições dos mestrandos e doutorandos

nos programas de pós-graduação. Nesse contexto, esta dissertação foi concebida em dois artigos distintos. O primeiro consiste em um estudo baseado em teses e dissertações na temática "judô e saúde", apresentando uma abordagem mais restrita e focalizada na produção acadêmica específica sobre judô no âmbito da saúde. A escolha por essa perspectiva visa inovação ao explorar, de forma mais detalhada, o cenário de pesquisas limitadas a essa interseção. A hipótese subjacente é a possível carência de estudos nesta área, especialmente no que diz respeito à saúde mental. O segundo estudo, por sua vez, envolve uma pesquisa original que investigou a relação entre saúde mental, especificamente ansiedade, e a prática do judô, uma área que percebemos como menos explorada e essencial para compreender os impactos psicológicos dessa modalidade esportiva.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Identificar a interação entre judô e os fatores associados a saúde.

2.2 Objetivos específicos

- Mapear as produções de teses e dissertações relacionadas ao judô e saúde;
- Verificar a prevalência de transtorno de ansiedade generalizada e demais fatores associados em praticantes de judô, segundo o perfil sociodemográfico, características da prática do judô, qualidade de vida, hábitos alimentares, qualidade de sono e comportamento sedentário.

3 MÉTODOS

Para a elaboração desta dissertação, foi adotado o Modelo B, conforme as diretrizes do Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe (PPGEF/UFS). A estrutura da dissertação é delineada da seguinte maneira: introdução da dissertação; objetivos; métodos empregados; no capítulo 4 e 5, serão abordados os estudos que constituem a dissertação, os quais foram organizados em dois manuscritos. O primeiro estudo, intitulado "Judô e saúde: uma revisão a partir da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações no Brasil", teve como objetivo explorar, por meio de uma revisão bibliográfica dos estudos que investigam as relações entre judô e saúde, e foi submetido à revista Center of Advanced Researches in Quality of Life Journal (Revista CPAQV). O segundo manuscrito, intitulado "Transtorno de Ansiedade Generalizada e fatores associados em judocas", posteriormente será submetido para publicação. Por fim, as considerações finais e referências bibliográficas da dissertação.

4 CAPÍTULO (ESTUDO) I

Judô e saúde: uma revisão a partir da Biblioteca Digital Brasileira de teses e dissertações no Brasil

Manuscrito publicado

RESUMO

De origem japonesa, o judô uma luta corporal de ataque e defesa que apresenta uma rica história permeada por valores éticos e filosofias profundas que transcenderam as fronteiras culturais. Atualmente, destaca-se o fato que uma grande quantidade de pessoas pratica o judô no Brasil e a maioria dos estudos desenvolvidos envolve aspectos esportivos técnico-táticos dessa arte marcial. Sendo importante ressaltar, o número reduzido de estudos que abordam o judô e seus praticantes em uma perspectiva de saúde. Assim, esse estudo teve como objetivo mapear as produções de teses e dissertações relacionado ao judô e saúde. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de trabalhos referentes ao judô registrados na Biblioteca Brasileira Digital de Teses, onde foram identificadas 105 teses e dissertações relacionadas ao judô. Após a utilização dos critérios de inclusão, 07 estudos foram analisados por abordar diferentes dimensões da saúde física, mental, desde o desempenho cognitivo, aos efeitos do judô em crianças com sobrepeso até os impactos psicossociais. Tais estudos fizeram parte de 05 programas de Pós-Graduação em algumas regiões do Brasil. Com base nesses achados, entende-se que predomina na literatura, trabalhos direcionados ao rendimento esportivo e um número reduzido de estudos que envolvam os aspectos na saúde. Portanto concluímos que, temos número reduzido de estudos nas áreas de interesse e pesquisa relacionadas ao judô, abordando questões contemporâneas e emergentes relacionadas a saúde. Assim destacamos a adaptabilidade e a pertinência contínua do judô como uma prática que vai além do aspecto competitivo, influenciando positivamente a saúde física, mental e nutricional dos praticantes, sendo um meio eficaz de aprimoramento global da saúde.

Palavras-chave: Saúde integral, Artes Marciais, Teses e Dissertações.

INTRODUÇÃO

O ser humano luta desde que é ser humano, a luta foi que formou a humanidade. Os homens lutavam por necessidade de comida, por disputa e defesa de território e pela própria sobrevivência. Uma das artes marciais milenares de ataque e defesa é o judô. De origem japonesa, apresenta uma rica história permeada por valores éticos e filosofias profundas que transcenderam as fronteiras culturais. Sua trajetória remonta ao século XIX, quando Jigoro Kano, um visionário educador japonês, desenvolveu essa disciplina como uma síntese de diversas técnicas tradicionais de combate¹.

O judô, cujo significado literal é "caminho suave", emergiu como uma prática que não apenas se concentrava na eficácia física, mas também promovia o desenvolvimento moral e mental de seus praticantes. A história do judô testemunha sua transformação de uma forma de autodefesa para uma filosofia de vida, incorporando princípios como respeito, cortesia, sinceridade, honra, modéstia, autocontrole e amizade. A disseminação global dessa arte marcial não apenas solidificou sua posição como um esporte de elite, mas também fortaleceu seu impacto social, influenciando positivamente comunidades ao redor do mundo². O judô é um dos esportes olímpicos mais praticados em todo o mundo com pessoas de 4 a 80 anos ou mais em mais de 200 países afiliados à Federação Internacional de Judô- FIJ.

Por mais que essa atividade pode ser praticada à competição, temos um caráter de busca pelo autoconhecimento onde a literatura existente abrange uma gama diversificada de tópicos que vão desde aspectos técnicos e táticos até análises filosóficas, sociais e hábitos relacionados à saúde³.

Assim pesquisas têm se debruçado sobre a eficácia do judô como uma forma de

treinamento físico, explorando seus benefícios para a saúde promovendo o bem-estar integral dos praticantes. Em termos físicos, o judô é reconhecido por contribuir para o desenvolvimento da força muscular, flexibilidade e resistência cardiovascular^{4,5}. Além disso, é uma prática que enfatiza o equilíbrio e a coordenação motora, aspectos que são constantemente trabalhados durante os exercícios e as técnicas específicas, mas também se reflete positivamente nas atividades cotidianas, melhorando a postura e a capacidade de realizar tarefas diversas com mais destreza. Inter-relacionado à saúde, a qualidade de vida também parece ser impactada pela prática do judô. De acordo com Nascimento et al.⁶ a qualidade de vida é o “grau de satisfação das necessidades da vida humana”, estando associada a fatores como alimentação, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer. Com isso a tradição do judô inclui o respeito ao próximo e a compreensão de que a prática esportiva vai além da competição.

Porém, ainda são poucos os estudos que abordam a saúde dos praticantes de judô, bem como a saúde no seu sentido amplo (i.e., condição que envolve bem-estar, aspectos educacionais, hábitos alimentares, situação financeira, convívio social, aspectos psicológicos etc.) e não somente como um estado de ausência de doença⁷. Com o exposto, entende-se que o ponto inicial das produções científicas são as produções geradas pelos alunos dos programas de mestrado e doutorado e; portanto, o objetivo do estudo foi realizar uma revisão bibliográfica de dissertações e teses de universidades estaduais e federais brasileiras, com variáveis com desfecho de saúde em relação a prática do judô.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de trabalhos referentes ao judô registrados na biblioteca brasileira digital de teses e dissertações. Primeiramente, foram selecionados somente teses e dissertações que fossem gratuitos, que possuíssem acessos disponíveis por meio da internet. Para limitar a busca dos registros foram utilizados descritores: judô e saúde. Para tanto foram realizadas etapas para o processo de revisão: A primeira etapa consiste em selecionar na base de dados estudos que atendam aos critérios de inclusão: 1) trabalhos que abordassem especificamente o judô, e não lutas em geral. A segunda etapa teve como objetivo o levantamento de dados que possibilita a análise de produção, usando os descritores Judô e saúde; 2) Não houve delimitação de ano para os artigos científicos; 3) leitura mais aprofundada do conteúdo do trabalho. Deste modo os registros foram classificados em categorias. Os critérios para exclusão foram: após leitura do título, resumo e leitura completa dos registros e não sendo identificado os descritores como bases da pesquisa.

RESULTADOS

Um total de 105 estudos foram identificados da Biblioteca Brasileira Digital de Teses e Dissertações. Após utilização dos critérios seleção, inclusão e exclusão dos artigos, 07 estudos foram incluídos na revisão, conforme é apresentado no diagrama de fluxo a seguir (Figura 1).

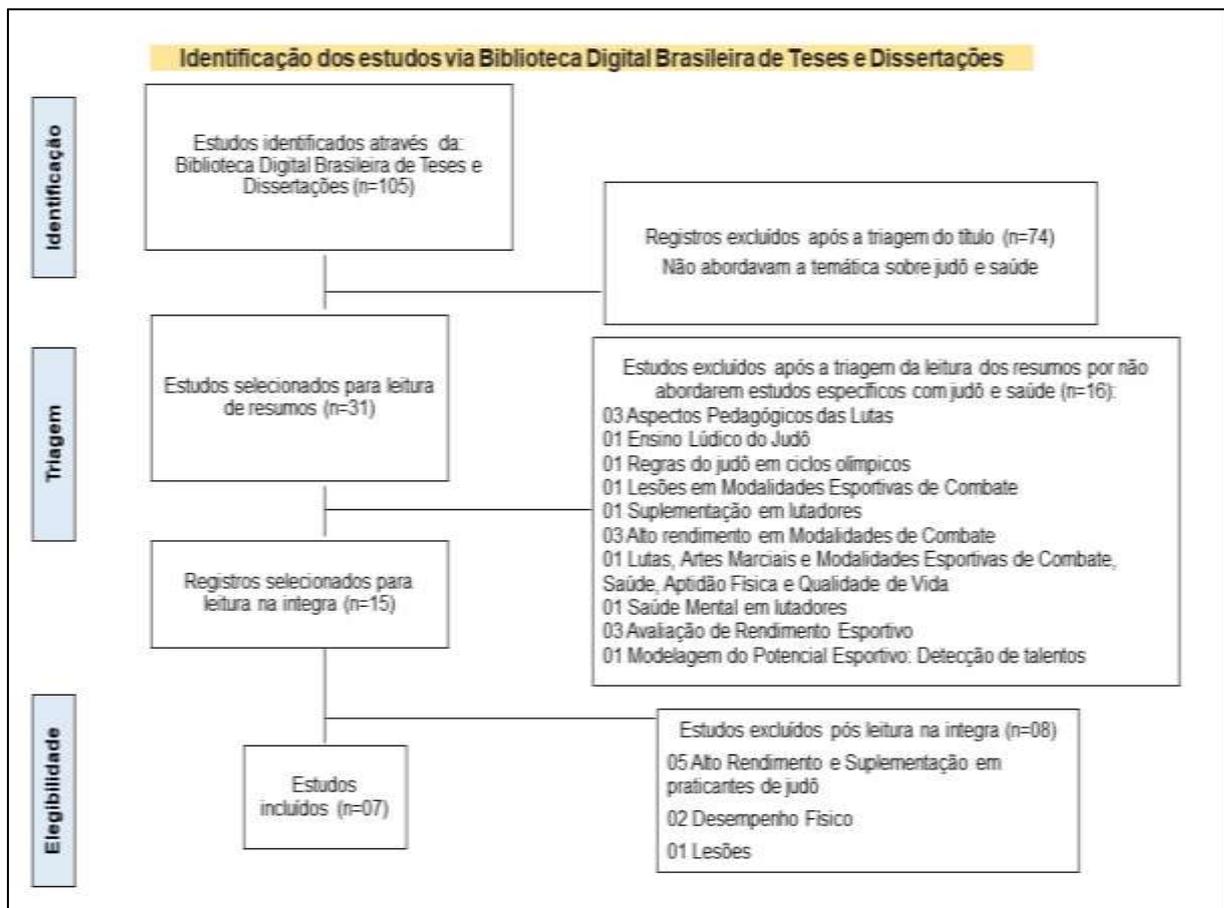


Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos elegíveis para compor o estudo.

Diversos foram os aspectos abordados, desde o desempenho físico, influência de estratégias de suplementação na performance atlética, os efeitos do judô em crianças com sobrepeso até os impactos psicossociais. De uma maneira geral, os estudos selecionados contribuem para o entendimento da relação entre a prática do judô e diferentes dimensões da saúde física, mental e nutricional.

Considerando os diferentes temas dos trabalhos acerca do judô e,

também, visando uma melhor compreensão, os trabalhos foram categorizados conforme descrito na tabela 1.

Tabela 1. Quantitativo de Dissertações e Teses por categorias.

Categoria	Quantidade de Dissertações e Teses
Avaliação da Composição Corporal	01 Dissertação
Aspectos Fisiológicos	01 Dissertação
Qualidade do Sono	01 Tese
Desempenho Cognitivo	01 Dissertação
Saúde Mental	01 Dissertação
Saúde, Aptidão Física e Qualidade de vida	01 Dissertação
Funcionamento Psicossocial Global	01 Tese

A tabela 2 apresenta as seguintes informações que foram coletadas dos 07 registros da biblioteca digital brasileira de teses e dissertações: nome do autor(s), ano, título, objetivo do estudo, população/amostra, tipo de estudo, desfecho e resultados.

Tabela 2. Síntese dos estudos incluídos na revisão.

Nº	Autor, Ano	Instituição	Título	Objetivo	População/ Amostra	Tipo de estudo	Desfecho	Resultados
Categoria: Avaliação da Composição Corporal								
01	Saullo, 2016	Universidade Estadual Paulista	Avaliação da composição corporal e consumo de macronutrientes de mulheres atletas do judô	Caracterizar a equipe feminina de judô Sênior, quanto a sua composição corporal, consumo de macronutrientes e qualidade da dieta	Foram avaliadas 5 voluntárias, mulheres atletas de judô, com frequência de treino de 5 vezes na semana.	Estudo transversal	Percentual de gordura corporal, o índice de massa corporal (IMC), a circunferência abdominal, os hábitos alimentares (consumo de carboidratos, proteínas e gorduras totais/saturadas), o gasto energético em repouso e a força de preensão manual.	Indicaram a média do percentual de gordura corporal: 26,2%, acima da recomendação. Índice de Massa Corporal (IMC): 25,4 kg/m ² , indicando sobrepeso. Média de circunferência abdominal: 78,36 cm, dentro da recomendação. Consumo insuficiente de carboidratos e proteínas. Consumo excessivo de gorduras totais e saturadas. O gasto energético em repouso foi medido, fornecendo informações sobre o metabolismo basal. Força de Preensão foi avaliada, oferecendo insights sobre a força física das atletas.
Categoria: Aspectos Fisiológicos								
02	Brasil, 2019	Universidade do Estado do Rio de Janeiro	Efeitos da prática de judô sobre marcadores de risco cardiovascular em crianças de 8 a 13 anos de idade com sobrepeso e obesidade	Avaliar o efeito da prática de judô sobre marcadores de risco cardiovascular e aptidão cardiorrespiratória em crianças e adolescentes de 8 a	35 crianças de 8 a 13 anos, divididas em dois grupos com base no índice de massa corporal (IMC): eutrófico (UE)e	Ensaio clínico controlado	Refletem os efeitos da intervenção com treinamento recreativo de judô nas crianças com sobrepeso/obesidade	Indicaram reduções significativas na gordura corporal e de tronco, razão gordura tronco/membros, frequência cardíaca em repouso e balanço simpatovagal em crianças com sobrepeso/obesidade

				13 anos de idade com sobrepeso ou obesidade.	sobrepeso/obesidade (OB). O treinamento recreativo de judô (TJ) foi aplicado por 12 semanas, duas vezes por semana, com intensidade correspondente a 65-75% da frequência cardíaca máxima.			após o treinamento de judô. Além disso, observaram-se aumentos significativos na massa magra, modulação vagal, VO ₂ pico, VO ₂ , velocidade e inclinação em LV1. Todos esses efeitos contribuíram para uma melhoria geral na composição corporal, aptidão aeróbia e modulação autonômica.
Categoria: Qualidade do Sono								
03	Ribeiro, 2021	Universidade Estadual Paulista	Monitoramento do sono de atletas do judô feminino paraolímpico brasileiro utilizando computação vestível: análise de dados em plataforma digital	Apresentar uma plataforma que integra tecnologias vestíveis, monitoramento e análise da qualidade do descanso e, assim, constatar a obtenção de melhores resultados no rendimento físico diário dos esportistas	Os participantes incluíram atletas paraolímpicos envolvidos no projeto, sujeitos à utilização da plataforma integrada de tecnologias vestíveis para monitoramento e análise da qualidade do sono	Ensaio clínico controlado	Rendimento físico diário dos esportistas, avaliado a partir da análise da qualidade do sono.	Os resultados demonstraram que a computação vestível pode auxiliar e amparar a equipe médica nos futuros diagnósticos e gerar novos norteadores para toda a equipe técnica, pois tal tecnologia possibilitou o mapeamento gráfico detalhado das noites diárias de sono dos atletas participantes, possibilitando aos envolvidos ter uma visão mais nítida sobre a qualidade do sono.
Categoria: Desempenho Cognitivo								
04	Faro 2018	Universidade Federal do Rio Grande do Norte	Comparação do desempenho cognitivo e da atividade cortical de atletas de Judô	Comparar o desempenho cognitivo e o comportamento eletrofisiológico de praticantes de judô	6 faixas pretas (26,5 ± 7,9 anos; 172,2 ± 8,1 cm;	Estudo comparativo transversal.	Ativação eletrofisiológica medida por eletroencefalografia (EEG)	Os achados mostram que praticantes de judô com mais experiências, durante a realização de teste cognitivo apresentam

			com diferentes níveis de experiência no esporte	com diferentes níveis de experiência	69,3 ± 18,9 kg; 43,5 ± 3,8 ml/kg/min) e 18 faixas brancas (25,2 ± 5,8 anos; 172 ± 8 cm; 63,7 ± 13 kg; 40,71 ± 1,8 ml/kg/min)			menor amplitude de onda eletroencefalográfica nos cortes pré-frontal anterior e cingulado posterior, acompanhados de maior amplitude de de-sincronização neural.
Categoria: Saúde Mental								
05	Ardila, 2017	Universidade Federal do Pará	Efeito do ganhar ou perder nos níveis de raiva e ansiedade em lutadores de judô	Avaliar o efeito do ganhar/perder nos níveis de raiva e ansiedade em lutadores de judô regional, do sexo masculino, vinculados a federação paraense de Judô	12 atletas regionais de judô do sexo masculino, regularmente vinculado a federação paraense de judô, que apresentaram experiência competitiva de pelo menos cinco anos e que estão devidamente ranqueados e autorizados oficialmente pela federação	Estudo observacional e análise visual por meio de filmagens	Níveis de raiva e ansiedade	Houve diferenças significativas entre vencedores e perdedores em relação aos níveis de raiva. Os perdedores apresentaram níveis mais elevados de raiva. Houve diferenças significativas entre lutadores de judô e a população geral brasileira. Essas diferenças podem ter sido observadas nos níveis de raiva e ansiedade. A ansiedade foi maior para os vencedores em comparação com os perdedores.
Categoria: Saúde, Aptidão Física e Qualidade de vida								
06	Dimare, 2015	Universidade Federal de Pelotas	Aptidão Física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de judô	Avaliar a aptidão física relacionada à saúde, qualidade de vida, nível de atividade física e estado de	Indivíduos praticantes de judô que treinem em clubes e academias da	Estudo observacional longitudinal	Avaliação da aptidão física relacionada à saúde, qualidade de vida, nível de atividade física e estado de humo	As análises proporcionarão dados valiosos sobre os efeitos da prática sistemática de judô na saúde, qualidade de vida,

			e jiu-jitsu	humor de praticantes de judô do sudeste rio-grandense do Rio Grande do Sul.	região do Sudeste do Rio Grande do Sul, de ambos os sexos e com idade igual ou superior a 18 anos			nível de atividade física e estado de humor dos participantes, contribuindo assim para uma compreensão mais abrangente dos benefícios dessa modalidade além do desempenho esportivo competitivo.
Categoria: Funcionamento Psicossocial Global								
07	Lage, 2015	Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto	Atividade física e saúde: análise do projeto social de judô	Investigar o funcionamento psicossocial global de crianças/adolescentes do Projeto Social de Judô "Criança Esporte Carente" de São José do Rio Preto (SP) no período de agosto a dezembro/2011.	Estudo 1: Buscou artigos nas bases de dados relacionadas a saúde e banco de dissertações e teses de universidades brasileiras. Foram selecionados estudos com indivíduos 6 a 18 anos. Sendo selecionados 25 artigos; Estudo 2: Foram selecionadas 904 crianças e adolescentes judocas, 563 do sexo masculino, com idade entre 07 e 17 anos; Estudo 3: Participaram 308 jovens, 183	Estudo 1: Revisão de literatura; Estudo 2: Transversal; Estudo 3: Transversal	Estudo 1: Funcionamento psicossocial global; Estudo 2: Prevalência de sintomas de depressão; Estudo 3: Escores em oito escalas-síndromes (ansiedade, depressão)	Estudo 1: Os resultados inferem associações positivas quando as artes marciais são direcionadas para uma abordagem tradicional, e negativas quando estas estão vinculadas ao esporte de alto rendimento. Entretanto, evidências e estudos longitudinais ainda são necessários para fornecer elementos mais consistentes, que justifiquem sua indicação e prescrição nas áreas de educação e saúde. Estudo 2: Os escores com pontuação ≥ 17 pontos foram classificados com "presença de sintomas depressivos". Os indivíduos do sexo masculino obtiveram médias menores em relação ao feminino, dado similar ao encontrado

					meninos e 125 meninas com idade entre 11 e 18 anos.			em estudos nacionais e sem diferenças significantes para faixa etária Estudo 3: Os participantes do projeto obtiveram escores clínicos com menor frequência que os dados da norma brasileira. Sintomas internalizantes (ansiedade e depressão) foram mais frequentes para o sexo feminino e externalizantes (violação de regras e problemas de conduta). Crianças mais novas apresentaram mais queixas e problemas somáticos que as mais velhas.
--	--	--	--	--	---	--	--	---

Tabela 3. Quantitativo de estudos por programa, identificação dos Programas de Pós – Graduação.

Quantitativo de estudos por programa	Identificação dos Programas de Pós – Graduação
01	Programa de Pós - Graduação em Saúde
02	Programa de Pós - Graduação em Educação Física
01	Centro de Educação e Humanidades - Instituto de Educação Física e Desporto
01	Programa de Pós - Graduação em Neurociências e Biologia Celular
02	Programa de Pós - Graduação Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia

Conforme dados da tabela 3 acima, foi possível rastrear os locais dos estudos sobre o judô por regiões, sendo a Região Sudeste com (4) trabalhos registrados, 2 na Universidade Estadual Paulista, 1 na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 1 Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto. Em seguida, a Região Nordeste com 1 trabalho na Universidade Federal do Rio Grande do Norte; a Região Norte com 1 trabalho registrado na Universidade Federal do Pará e a Região Sul com 1 trabalho registrado na Universidade Federal de Pelotas e Por fim, a Região Centro-Oeste não obtivemos registros

Na categoria relacionada à avaliação corporal, Saullo⁸ conduziu um estudo transversal para caracterizar a composição corporal e o consumo de macronutrientes em mulheres atletas de judô. Cinco voluntárias foram avaliadas, destacando o percentual de gordura corporal, índice de massa corporal (IMC), circunferência abdominal, hábitos alimentares e força de preensão manual. Com isso, possuem uma inadequação no consumo alimentar, quantitativamente e qualitativamente.

Na categoria dos aspectos fisiológicos, Brasil⁴ investigou os efeitos da prática de judô sobre marcadores de risco cardiovascular em crianças com sobrepeso ou obesidade. Trinta e cinco participantes foram divididos em grupos

com base no IMC, sendo submetidos a treinamento recreativo de judô por 12 semanas. Assim o estudo mostrou que uma intervenção curta foi eficiente para melhorar a composição corporal, aptidão aeróbia e modulação autonômica de crianças obesas, independentemente de alterações na massa corporal.

Na categoria da qualidade do sono, um estudo conduzido por Ribeiro⁹, focou nos atletas paraolímpicos, utilizando uma plataforma com tecnologias vestíveis para avaliação da qualidade do sono, correlacionando os resultados com o rendimento físico diário. O estudo demonstrou que a integração dessas tecnologias pode desempenhar um papel significativo no aprimoramento do rendimento físico diário de atletas paraolímpicos.

Na categoria de desempenho categoria do desempenho cognitivo, Faro¹⁰ fez uma comparação entre judocas com diferentes experiências, buscando entender a função cognitiva e atividade cerebral. Assim, proporciona uma compreensão mais detalhada de como o desenvolvimento de habilidades no judô está intrinsecamente relacionado ao funcionamento cognitivo.

Na categoria de saúde mental, são evidenciados no estudo de Ardila¹¹ os níveis de raiva e ansiedade de praticantes de judô regional como efeitos do ganhar ou perder. O objetivo foi compreender como essas emoções se manifestam após diferentes resultados, visando a criação de estratégias personalizadas de intervenção por parte de treinadores e outros profissionais envolvidos no suporte aos atletas. As diferenças observadas entre os lutadores de judô e a população geral brasileira podem indicar que os praticantes de judô regional têm padrões emocionais distintos, os perdedores experimentaram uma resposta emocional mais intensa em termos de raiva e a ansiedade foi identificada como uma emoção mais prevalente entre os vencedores.

Na categoria da aptidão física e qualidade de vida, os achados de Dimare¹³ consideraram também aspectos relacionados à saúde mental a partir dos benefícios da prática sistematizada do judô. Em concomitante, mudanças positivas na percepção subjetiva da qualidade de vida, tanto nos domínios físico e ambiental. Assim, em ambos os grupos de variáveis investigadas, aptidão física e qualidade de vida, os indivíduos da presente amostra demonstraram valores superiores aos de referência populacional.

Por fim, no Funcionamento Psicossocial Global, a tese de Lage¹² descreve os três estudos conduzidos através de um Projeto Social de Judô. O primeiro, uma revisão de literatura, buscou artigos relacionados à saúde e atividade física em crianças e adolescentes. O segundo investigou a prevalência de sintomas de depressão em crianças e adolescentes judocas, enquanto o terceiro analisou o funcionamento psicossocial global em jovens, através de uma avaliação de escores em oito escalas-síndromes, incluindo ansiedade e depressão.

DISCUSSÃO

A revisão abrangeu um conjunto diversificado de estudos sobre judô, oferecendo uma visão abrangente da relação entre a prática desse esporte e várias dimensões da saúde física, mental e nutricional. Os resultados compilados de 07 estudos selecionados, incluíram estudos transversais, descritivos, análises documentais e ensaios clínicos randomizados, dentre os 105 inicialmente identificados na biblioteca digital brasileira de teses e dissertações.

Os estudos apresentados, foram realizados entre os anos de 2015 e 2021, além disso, a distribuição dos estudos em diferentes programas de Pós-Graduação e a variedade de abordagens metodológicas indicam uma colaboração interdisciplinar e uma abordagem abrangente na pesquisa sobre judô. Essa diversidade fortalece a robustez dos achados, proporcionando uma compreensão mais completa da relação entre a prática do judô e os benefícios e desafios associados à saúde.

A busca por hábitos saudáveis é um princípio fundamental para a promoção do bem-estar humano. No âmbito esportivo, essa busca ganha contornos específicos, exigindo uma compreensão profunda dos elementos que compõem a saúde e o desempenho atlético. No universo do judô, prática milenar que vai além da mera atividade física, a interligação entre avaliação corporal, nutrição, suplementação e tecnologia desempenha um papel crucial na otimização do desempenho e na preservação da saúde dos praticantes.

Colaborando para uma prática sustentável e promoção de longevidade ativa, a avaliação corporal em judocas torna-se fundamental para a gestão de peso saudável e o desenvolvimento pessoal. Nesse sentido, Saulló⁸ destacou a importância dos hábitos alimentares em atletas de judô para compreensão da

saúde nutricional, otimização do desempenho atlético e promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Brasil⁴ enfoca os benefícios do treinamento recreativo de judô em crianças com sobrepeso, evidenciando melhorias na composição corporal e aptidão aeróbia. Os aspectos fisiológicos são associados aos riscos cardiovasculares à prática do judô apontam para uma necessidade de monitoramento regular, especialmente em crianças com sobrepeso e obesas, independentemente de alterações na massa corporal, a fim de garantir a segurança cardiovascular durante a prática do esporte. A prática sistemática do judô tem demonstrado benefícios significativos, tais como o controle da pressão arterial, a melhoria da resistência cardiovascular e o manejo do estresse, que são fatores cruciais na prevenção e no tratamento das doenças crônicas não transmissíveis.

Em conformidade, Trusz¹⁴ evidenciou os benefícios da prática sistemática de judô no aumento da massa corporal, na força isométrica de preensão manual e no consumo máximo de oxigênio. Já, como um fator importante para a manter a saúde geral dos praticantes de atletas paraolímpicos, Ribeiro⁹ inovou através do uso de tecnologias vestíveis para avaliar a qualidade do sono, objetivando a recuperação adequada e otimização do desempenho atlético. Verificou que parte superior do formulário a atividade física proporcionada pelo judô pode influenciar positivamente os hábitos de sono que é fundamental para os mecanismos fisiológicos essenciais à vida, como produção de energia⁹.

No âmbito do desempenho cognitivo, Faro¹⁰ e Ardila¹¹, ressaltam não apenas os benefícios físicos do judô, mas também o impacto positivo do judô na saúde mental e cognitiva e a resposta emocional de lutadores de judô a vitórias e derrotas, respectivamente.

Por fim, Lage¹² destaca ainda a importância de projetos sociais de judô na promoção da saúde mental e social em crianças e adolescentes, ampliando a discussão para além do aspecto individual. A literatura têm destacado que a prática regular do judô associada a melhorias significativas no desenvolvimento psicossocial de seus praticantes é devido o ambiente estruturado e disciplinado dos treinos que proporciona uma plataforma propícia para o desenvolvimento de habilidades sociais, autocontrole emocional e resiliência¹³.

Esses achados proporcionam uma visão integrada, destacando a intrínseca conexão entre elementos essenciais e a influência de hábitos saudáveis no judô, transcendendo o tatame e refletindo uma abordagem holística para equilibrar corpo, mente e desempenho atlético. Em síntese, esta revisão abrange um amplo espectro de pesquisas interdisciplinares, estabelecendo uma base sólida para compreender a complexa relação entre a prática do judô e diversas dimensões da saúde. Os resultados contribuem não apenas para o contexto específico do judô, mas também para uma compreensão mais abrangente da interconexão entre atividade física, saúde mental e nutrição. Contudo, persiste a necessidade contínua de investigar e compreender os complexos mecanismos pelos quais o judô pode promover uma vida saudável e plena.

Conclusão

Os 07 estudos, realizados entre o período de 2015 a 2021, refletem uma evolução nas áreas de interesse e pesquisa relacionadas ao judô, abordando questões contemporâneas e emergentes. A revisão desses estudos proporciona uma visão aprofundada sobre os diversos impactos da prática do judô em diferentes dimensões da saúde. O judô demonstra fornecer benefícios significativos para indivíduos de diferentes idades, níveis de habilidade e contextos de prática. A partir da avaliação corporal, aspectos fisiológicos, qualidade do sono, desempenho cognitivo, saúde mental, aptidão física e qualidade de vida e funcionamento psicossocial global, essa revisão destacou o papel do judô nesses diferentes aspectos relacionados à saúde. Assim, destacamos a adaptabilidade e a pertinência contínua do judô como uma prática que vai além do aspecto competitivo, influenciando positivamente a saúde física, mental e nutricional dos praticantes, sendo um meio eficaz de aprimoramento global da saúde.

Financiamento

Esta pesquisa não recebeu financiamento externo.

Conflito de interesse

Os autores não declararam possíveis conflitos de interesse com relação à pesquisa, autoria e/ou publicação deste artigo.

Agradecimentos

Agradecemos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal do Ensino Superior (CAPES) pelo suporte financeiro por meio de bolsa de estudo a Santos, J. C.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chiaki I. Os pioneiros do Judô no Brasil. 1 ed. São Paulo: Évora; 2015. 177p p.
2. Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*. 2010;3(4):205–19.
3. Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. Effects of martial arts on health status: a systematic review. *J Evid Based Med*. novembro de 2010;3(4):205–19.
4. Brasil I de A. Efeitos da prática de judô sobre marcadores de risco cardiovascular em crianças de 8 a 13 anos de idade com sobrepeso e obesidade. Effects of judo training upon cardiovascular risk markers in overweight and obese children aged 8- to 13 years [Internet]. 9 de dezembro de 2019 [citado 30 de novembro de 2023]; Disponível em: <https://www.bdttd.uerj.br:8443/handle/1/8210>
5. Dimare M, Del VECCHIO FB, Xavier BEB. Força de preensão manual, nível de atividade física e qualidade de vida de competidores máster de judô. *Rev bras educ fís esporte*. dezembro de 2016;30:837–45.
6. Nascimento AP do, Silva JKM da, Virmond M da CL, Antonio TT Del, Garcia SM, Araújo CC de. Qualidade De Vida E Síndrome De Burnout Em Universitários Da Área Da Saúde. *Ações de Saúde e Geração de Conhecimento nas Ciências Médicas* 5. 2020;19:20–9.
7. Franchini E, Del Vecchio FB. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Rev bras educ fís esporte*. dezembro de 2011;25:67–81.
8. Saullo CM [UNESP. Avaliação da composição corporal e consumo de macronutrientes de mulheres atletas do judô. 29 de fevereiro de 2016 [citado 30 de novembro de 2023]; Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/138067>
9. Ribeiro CE da T. Monitoramento do sono de atletas do judô feminino paraolímpico brasileiro utilizando computação vestível: análise de dados em plataforma digital. 12 de julho de 2021 [citado 30 de novembro de 2023]; Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/214380>
10. Faro HKC. Comparação do desempenho cognitivo e da atividade cortical de atletas de Judô com diferentes níveis de experiência no esporte [Internet] [masterThesis]. Brasil; 2018 [citado 30 de novembro de 2023]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/25181>
11. Ardila HAP. Efeito do ganhar ou perder nos níveis de raiva e ansiedade em lutadores de judô. 17 de fevereiro de 2017 [citado 30 de novembro de 2023];

Disponível em: <https://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/8092>

12. Lage V. Atividade física e saúde: análise do projeto social de judô. 10 de dezembro de 2015 [citado 15 de outubro de 2023]; Disponível em: <http://bdtd.famerp.br/handle/tede/266>

13. Trusz RA. A utilização do judô como ferramenta para o aprendizado de habilidades sociais na escola : uma experiência com a pesquisa-ação. 2022 [citado 17 de outubro de 2023]; Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/253301>

5 CAPÍTULO (ESTUDO) II

Transtorno de Ansiedade Generalizada e fatores associados em judocas

Manuscrito não submetido

RESUMO

No mundo, mais de 450 milhões de pessoas sofrem algum transtorno de saúde mental. O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por uma ansiedade crônica e excessiva em relação a uma ampla variedade de situações e eventos cotidianos. O judô é uma arte marcial que pode ajudar no enfrentamento emocional. Assim, este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de TAG e fatores associados em praticantes de Judô do estado da Bahia, segundo o perfil sociodemográfico, características da prática do judô, qualidade de vida, hábitos alimentares, qualidade de sono e comportamento sedentário. Foi realizado um estudo transversal por meio de um questionário online, resultando em uma amostra de 129 participantes os quais atenderam aos critérios de inclusão. Buscando alcançar os objetivos propostos, foi realizado análises descritivas e inferenciais para identificar associações entre as variáveis de interesse. Modelos multivariado de regressão logística binária foram usados para verificar as associações entre transtorno de ansiedade generalizada e as variáveis independentes. As variáveis foram testadas para multicolinearidade e todas as análises foram realizadas no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 28.0, sendo adotado como critério de significância o valor de $p < 0,05$. Os resultados deste estudo indicaram que, dos participantes, $n=87$ (67,4%) eram do sexo masculino e $n=42$ (32,6%) eram do sexo feminino com idade média de $39,1 \pm 13,9$ anos. Dessa forma, ser participante com graduação faixa preta, com sono bom e maiores escores na qualidade de vida tiveram menor chance de ter os sintomas de TAG. Entretanto não houve diferença significativa para aqueles com menor renda mensal, nível de escolaridade, comportamento sedentário, hábitos alimentares, graduação no judô e tempo de prática no judô. Portanto, concluímos que os sintomas do transtorno de ansiedade generalizada estão associados a ser do sexo masculino, ter maior graduação/faixa, boa qualidade do sono e melhores escores de qualidade de vida

Palavras-chave: Saúde Mental, Atividade Física, Qualidade de vida, Arte Marcial.

ABSTRACT

No world, more than 450 million people suffer from some form of mental health disorder. Generalized Anxiety Disorder (GAD) is characterized by chronic and excessive anxiety related to a wide range of everyday situations and events. Judo is a martial art that can aid in emotional coping. Thus, this study aimed to assess the prevalence of GAD and associated factors in Judo practitioners from the state of Bahia, considering sociodemographic profile, judo practice characteristics, quality of life, dietary habits, sleep quality, and sedentary behavior. A cross-sectional study was conducted through an online questionnaire, resulting in a sample of 129 participants who met the inclusion criteria. Descriptive and inferential analyses were performed to identify associations among the variables of interest. Multivariate binary logistic regression models were used to examine associations between generalized anxiety disorder and independent variables. Variables were tested for multicollinearity, and all analyses were conducted using Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 28.0, with a significance criterion set at $p < 0.05$. The study results indicated that among the participants, $n=87$ (67.4%) were male, and $n=42$ (32.6%) were female, with a mean age of 39.1 ± 13.9 years. Participants with black belt rank, good sleep, and higher quality of life scores had a lower chance of experiencing GAD symptoms. However, there was no significant difference for those with lower monthly income, educational level, sedentary behavior, dietary habits, judo rank, and judo practice duration. Therefore, we conclude that symptoms of generalized anxiety disorder are associated with being male, having a higher judo rank, good sleep quality, and better quality of life scores.

Palavras-chave: Mental Health, Physical Activity, Quality of Life, Martial Art.

INTRODUÇÃO

A prática do judô, uma forma de atividade física, desempenha um papel crucial na promoção da saúde, equilibrando aspectos físicos e mentais, fortalecendo corpo, mente e caráter dos praticantes¹. Ao destacar os benefícios para o bem-estar físico e mental, o judô exemplifica a sinergia entre atividade física e saúde integral, proporcionando não apenas aprimoramento físico, mas também desenvolvimento mental e emocional.

Através da prática do judô, diversos componentes físicos e mentais são trabalhados de forma integrada, contribuindo para o bem-estar geral dos praticantes. De acordo com estudos como o de Kowalczyk e Drid^{2,3}, o judô é eficaz na melhoria da capacidade aeróbia, uma vez que envolve atividades que demandam esforço cardiovascular significativo, como os combates e os treinamentos físicos intensos. Além disso, a prática regular do judô também promove o desenvolvimento da força muscular, conforme destacado por Kowalczyk, Zgorzalewicz-Stachowiak e Kostrzewa² devido à execução de técnicas que exigem esforço físico e resistência muscular. Outro aspecto relevante é a potência, a qual é aprimorada através de movimentos explosivos e rápidos característicos das técnicas de projeção e contra-ataque do judô. Esses benefícios físicos, combinados com os aspectos psicológicos de disciplina, concentração e autocontrole inerentes à prática, demonstram o potencial do judô como uma ferramenta abrangente para a manutenção da qualidade de vida e promoção da saúde³.

No contexto das artes marciais, estudos como os conduzidos por Detanico e Schwartz^{4,5}, contribuem significativamente para uma compreensão aprimorada dos fatores relacionados à saúde, incluindo composição corporal, força muscular, VO₂ máx e densidade mineral óssea.

O estudo de Detanico⁴ investigou a composição corporal e a força muscular em praticantes de Brazilian Jiu-Jitsu, utilizando métodos específicos de avaliação para determinar o impacto desse esporte na saúde física dos participantes. Por outro lado, o estudo de Schwartz⁵ abordou uma gama mais ampla de modalidades de artes marciais e esportes de combate, analisando diferentes aspectos da aptidão física relacionada à saúde, como resistência cardiovascular, força muscular e flexibilidade, entre outros, em praticantes

dessas modalidades.

No entanto, o resultado principal de ambos os estudos foi fornecer uma compreensão mais profunda dos efeitos das artes marciais e esportes de combate na saúde física dos praticantes, destacando os benefícios potenciais dessas práticas para a composição corporal, força muscular e aptidão física geral, destacando implicações importantes para a promoção da saúde e o desenvolvimento de programas de treinamento específicos para atletas e entusiastas de artes marciais e esportes de combate^{5,6}.

À luz de revisões recentes, pesquisas realizadas por Drid³ revelaram que atletas de judô e praticantes recreativos dessa modalidade exibem níveis elevados de VO₂ máx, melhorias na composição corporal, aumento da densidade mineral óssea e conteúdo mineral ósseo. Alinhado a essas descobertas, os estudos de Kowalczyk, Zgorzalewicz-Stachowiak e Kostrzewa² constataram que a participação em aulas estruturadas de judô resultou em benefícios significativos para a saúde de crianças em idade escolar, abrangendo aspectos como gordura corporal, massa magra, saúde óssea e aptidão cardiorrespiratória. Essas evidências destacam a relevância do judô não apenas como uma prática esportiva, mas também como um meio eficaz para promover diversos aspectos positivos relacionados à saúde.

Embora a maioria dos estudos relacionados ao TAG no judô sejam com evidências no desempenho atlético^{7,8}, há uma carência de pesquisa voltada para a saúde mental estabelecendo associações com o TAG da população geral de praticantes de judô. Diante desse cenário, estudo visou investigar os fatores associados ao TAG em praticantes de judô, explorando variáveis de perfil sociodemográfico, qualidade do sono, qualidade de vida, comportamento sedentário, hábitos alimentares e características na prática do judô.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do Estudo:

Este estudo adotou uma abordagem transversal e foi conduzido com praticantes de judô no estado da Bahia, Brasil. A determinação do tamanho da amostra foi realizada utilizando a ferramenta estatística G*Power 3.1.9.2, considerando uma análise comparativa entre dois grupos em relação ao

desfecho. Para isso, considerou-se os seguintes parâmetros: análise bicaudal, tamanho de efeito = 0,5 (médio), poder estatístico de 80% e $\alpha=0,05$. Resultando em um total de 128 participantes.

Caracterização dos Participantes:

Os participantes foram selecionados por meio de convites enviados pela Federação Baiana de Judô (FEBAJU) através de e-mail e WhatsApp, durante o período de abril a julho de 2023. Os critérios de inclusão abrangeram praticantes de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, devidamente registrados na FEBAJU. Foram excluídos aqueles que não preencheram corretamente as perguntas dos questionários e que não residiam no estado da Bahia.

Procedimentos de Coleta de Dados:

Inicialmente, um instrumento foi elaborado e adaptado por meio da plataforma Google Forms. Subsequentemente, o material foi submetido à revisão por seis indivíduos, a fim de verificar sua precisão. Após o retorno e eventuais ajustes, os participantes foram convidados a responder às questões no período compreendido entre abril e julho de 2023. Como parte integrante deste processo, todos os participantes foram solicitados a formalizar eletronicamente o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) para participação em pesquisas virtuais. É importante destacar que o estudo obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe, conforme expresso no parecer número 6.011.212.

Variável de desfecho

O desfecho foi a sintomatologia de TAG, avaliada por meio do questionário "Generalized Anxiety Disorder 7" (GAD-7). O GAD-7 é composto por sete perguntas variando uma pontuação de escore de 0 a 21 pontos. Para a análise deste estudo utilizamos uma pontuação de 10 ou superior no GAD-7 representa um ponto de corte razoável para identificar casos de TAG, considerando a recomendação da versão original dado o equilíbrio ideal entre

sensibilidade (89%) e especificidade (82%)⁹. Dessa forma, a variável foi dicotomizada em: não ter sintomatologia (escore < 10) e ter sintomatologia (escore \geq 10)⁹.

Variáveis independentes

Perfil sociodemográfico

Foram identificadas características sociodemográficas dos participantes: idade (anos completos), sexo (feminino ou masculino), nível de escolaridade (Ensino médio completo ou superior incompleto; e superior completo) e renda mensal (até meio salário-mínimo; mais de meio salário-mínimo até um salário-mínimo; mais de um salário-mínimo até três salários-mínimos; e mais de três salários-mínimos).

Qualidade do sono

A qualidade subjetiva do sono foi avaliada através da seguinte pergunta: “no último mês, como você avaliaria a qualidade do seu sono?”. As respostas possíveis foram: muito boa, boa, ruim e muito ruim. Conforme consta no instrumento de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)¹⁰. Para análise, a variável foi dicotomizada em sono bom e sono ruim.

Qualidade de vida

A qualidade de vida foi avaliada por meio do instrumento WHOQOL-bref que avalia a percepção da qualidade de vida em adultos. É composto por 26 questões, sendo a primeira e a segunda questões sobre satisfação geral com a saúde e qualidade de vida, e as respostas seguem uma escala Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação, melhor a percepção de saúde e qualidade de vida)¹¹. As outras 24 facetas compreendem quatro domínios da qualidade de vida: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os cálculos das tabelas foram realizados por uma ferramenta própria para análise do WHOQOL-bref¹².

Comportamento sedentário

O Comportamento sedentário foi avaliado por meio do instrumento Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ, composto por 16 questões em relação aos domínios da atividade física e comportamento sedentário proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS)¹³. Para o estudo foi utilizado o tempo

deitado no trabalho, em casa, no deslocamento, sem incluir o tempo gasto para dormir.

Hábitos alimentares

Foi utilizado o formulário de Marcadores de Consumo Alimentar para avaliar os padrões de alimentação e comportamento de hábitos saudáveis através do consumo de frutas, verduras e feijão; e consumo de embutidos, bebidas doces, macarrão instantâneo e biscoitos salgados, bem como o consumo de doces, guloseimas e biscoitos recheados. Além do hábito de se alimentar assistindo à televisão¹⁴. Para critério de análise das questões foi empregada a técnica de análise fatorial exploratória com o propósito de identificar os construtos subjacentes que refletem os padrões de consumo alimentar, tanto saudáveis quanto não saudáveis, que resultaram em um escore único para cada questão/item que depois foram somados para refletir a variável “hábitos alimentares”. Os valores mínimos e máximos dessa variável neste estudo foram 0,28 e 5,71, respectivamente.

Características da prática do judô

Foram investigadas características específicas relacionadas à prática do judô. Para a graduação/faixa, considerou-se cada faixa como numeração em uma escala crescente, que adicionalmente foram categorizadas em faixas branca a laranja; verde a marrom; e preta. No judô, cada graduação tem um simbolismo, as faixas de cores branca à marrom correspondem aos graus chamados de kyu que significam aprendizado e aquisição de habilidades no judô e as faixas pretas correspondem aos graus chamados de dan símbolo de grande conquista e status na vida do judoca. Visando a caracterização dos participantes, verificou-se também o tempo de envolvimento com o judô como adicional à graduação, dicotomizado em até 10 anos e 10 anos ou mais de prática. Um resumo das variáveis utilizadas nesse estudo pode ser encontrado no Quadro 1.

Quadro 1. Descrição das variáveis utilizadas no estudo.

Variáveis	Natureza da variável	Codificação
Idade	Expressa em anos	Variável contínua.
Sexo	Feminino e Masculino	Variável dicotômica:

		Feminino “0”; masculino “1”.
Nível de escolaridade	Sem instrução e fundamental incompleto; Fundamental completo e ensino médio incompleto; Ensino médio completo e superior incompleto; Superior completo	Variável dicotomizada: Ensino médio completo/ Superior incompleto “0”; Ensino superior completo “1”.
Renda mensal	Até meio salário-mínimo; Mais de meio salário-mínimo; Mais de 1 até 3 salários-mínimos; Mais de 3 salários-mínimos	Variável dicotomizada: < 3 salários-mínimos “0”; >3 salários-mínimos “1”.
Graduação no judô	Branca Cinza Azul Amarela Laranja Verde Roxa Marrom Preta do 1º ao 5º Dan	Variável categórica: Branca a Laranja “1”; Verde a Marrom “2”; Preta “3” (na apresentação descritiva). Variável contínua: “1 a 14” (na análise de regressão).
Tempo de prática no judô	Expresso em anos	Variável dicotomizada: Até 10 anos “0”; 10 anos ou mais “1”.
Qualidade do sono	Como você avaliaria a qualidade do seu sono no último mês? (os indivíduos com sono muito bom ou bom) e sono ruim (os indivíduos com sono muito ruim ou ruim).	Variável dicotomizada: Sono bom “0”; Sono ruim “1”.
Qualidade de vida	Escore total da qualidade de vida e os respectivos domínios	Variável contínua: Domínio físico; Domínio psicológico; Domínio social; Domínio meio ambiente.
Comportamento sedentário	Expresso em horas sentado ou deitado por dia	Variável contínua.
Hábitos alimentares	Escore único para cada questão, somados para refletir a variável.	Variável contínua.

Análise estatística

Os dados descritivos foram apresentados como frequência (absoluta e relativa), média (desvio padrão) ou mediana (25% – 75%). Os testes de Qui-

Quadrado (variáveis categóricas) e Teste T independente foram realizados para comparação entre os grupos de TAG. Modelo multivariado de regressão logística binária foi usado para verificar as associações entre TAG (desfecho) e as variáveis independentes (aspectos sociodemográficos [idade, sexo, escolaridade, renda], qualidade do sono, escore total de qualidade de vida, comportamento sedentário, escore de alimentação e características da prática do judô [faixa/graduação no judô e tempo de prática]). No modelo de regressão logística, a variável faixa/graduação no judô foi inserida como variável numérica considerando a sequência de faixas no judô e a variável renda foi dicotomizada a partir da mediana, a fim de facilitar a interpretação. As variáveis foram testadas para multicolinearidade e todas as análises foram realizadas no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 28.0, sendo adotado como critério de significância o valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Foram obtidas informações de 146 participantes. No entanto, 17 foram excluídos por não residir no estado da Bahia e ter menos que 18 anos de idade, resultando em uma amostra de 129 participantes. Participaram do estudo $n=87$ (67,4%) homens e $n=42$ (32,6%) mulheres com idade média de $39,1 \pm 13,9$ anos. Na tabela 1 é apresentada a caracterização da amostra e a comparação entre grupos sem e com sintomas de TAG.

O grupo com sintomatologia de TAG ($n=25$; 19,3%) teve menor média de idade ($p<0,001$), foram predominantemente femininos ($p=0,001$), com menor nível de escolaridade ($p=0,001$), menor renda mensal ($p<0,001$), menor graduação/faixa ($p=0,001$), com maior prevalência de sono ruim ($p<0,001$) e obtiveram menores escores de qualidade de vida em todos os domínios quando comparado ao grupo sem sintomatologia de TAG (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos participantes da pesquisa.

Variáveis	Sem TAG (n=104)	Com TAG (n=25)	P	Todos (n=129)
Idade (anos)	41,7 ± 12,4	28,4 ± 9,9	<0,001	39,1 ± 13,0
Sexo (%)				
Masculino	77 (74,0)	10 (40,0)	0,001	87 (67,4)
Feminino	27 (26,0)	15 (60,0)		42 (32,6)

Nível de escolaridade (%)				
Ensino médio/superior incompleto	31 (29,8)	17 (68,0)	<0,001	48 (37,2)
Ensino superior completo	73 (70,2)	8 (32,0)		81 (62,8)
Renda mensal (%)				
Até meio salário-mínimo	7 (6,7)	6 (24,0)		13 (10,1)
Mais de meio até 1 salário-mínimo	12 (11,5)	10 (40,0)		22 (17,1)
Mais de 1 até 3 salários-mínimos	31 (29,8)	4 (16,0)	<0,001	35 (27,1)
Mais de 3 salários-mínimos	54 (51,9)	5 (20,0)		59 (45,7)
Graduação no judô (%)				
Branca a Laranja	16 (15,4)	9 (36,0)		25 (19,4)
Verde a Marrom	17 (16,3)	9 (36,0)	0,001	26 (20,2)
Preta	71 (68,3)	7 (28,0)		78 (60,5)
Tempo de prática no judô (%)				
Até 10 anos	17 (16,3)	6 (24,0)	0,369	23 (17,8)
10 anos ou mais	87 (83,7)	19 (76,0)		106 (82,2)
Qualidade do Sono (%)				
Sono bom	83 (79,8)	10 (40,0)	<0,001	93 (72,1)
Sono ruim	21 (20,2)	15 (60,0)		36 (27,9)
Qualidade de vida (escore)				
Domínio Físico	60,7 (53,5-67,8)	57,1 (42,8-60,7)	<0,001	60,7 (51,7-67,8)
Domínio Psicológico	70,8 (62,5-75,0)	54,1 (39,5-75,0)	<0,001	66,6 (58,3-75,0)
Domínio Relações Sociais	75,0 (66,6-91,6)	66,6 (41,6 -83,3)	0,009	75,0 (66,6-83,3)
Domínio Meio Ambiente	68,7 (59,3-75,0)	59,3 (46,8 -67,1)	0,003	68,7 (57,8-75,0)
Escore total de Qualidade de vida	69,6 (62,0-74,8)	58,1 (48,6 - 63,8)	<0,001	67,4 (59,0-73,6)
Comportamento sedentário (horas)	4,0 (2,0-6,0)	3,0 (2,0 - 5,7)	0,557	4,0 (2,0-6,0)
Hábitos alimentares (escore)	2,8 (1,9-3,6)	3 (2- 3)	0,916	2,8 (2,0-3,6)

Nota: dados apresentados em média \pm desvio padrão, mediana (percentil 25 e 75) ou n (%). Para melhor caracterização, a variável graduação no judô foi categorizada.

Na tabela 2 é apresentado os resultados da regressão logística binária utilizando modelo único de análise multivariada. Em síntese, os indivíduos do sexo masculino ($p=0,035$); com maior escore total de qualidade de vida ($p=0,033$) e maior graduação/faixa no judô ($p=0,033$) tiveram chances reduzidas de ter sintomas de TAG. Por outro lado, pior qualidade do sono foi associada com ter sintomas de TAG ($p=0,006$). Para comportamento sedentário e o escore de hábitos alimentares não houve diferenças significativas.

Tabela 2. Regressão logística binária multivariada. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) foi considerada a variável dependente e as demais, independentes.

Variáveis	Modelo multivariado OR (IC95%)
Idade (anos)	0,96 (0,89;1,04)
Sexo	
Feminino	REF
Masculino	0,24 (0,06;0,90)
Nível de escolaridade	
Ensino médio completo/Superior incompleto	REF
Superior completo	0,54 (0,11;2,57)
Renda mensal	
< 3 salários-mínimos	REF
> 3 salários-mínimos	0,87 (0,13;5,54)
Qualidade do sono	
Sono bom	REF
Sono ruim	5,71 (1,63;19,95)
Qualidade de vida (escore)	
Escore total	0,92 (0,85;0,99)
Comportamento sedentário (horas)	1,03 (0,86;1,25)
Hábitos alimentares (escore)	0,83 (0,45;1,52)
Graduação no judô (faixas)	0,71 (0,52;0,97)
Tempo de prática no judô	
Até 10 anos	REF
10 anos ou mais	0,23 (0,03;1,48)

Nota: OR – Odds ratio; (IC 95%) – 95% Intervalo de confiança.

DISCUSSÃO

Neste estudo, investigamos os fatores associados ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em adultos praticantes de judô, revelando insights valiosos sobre a interação entre a prática esportiva, características pessoais e indicadores de saúde mental. Observamos que homens com graduação avançada na modalidade e escores mais elevados de qualidade de vida apresentaram menor propensão a sintomatologia de TAG. Em contraste, aqueles com relatos de má qualidade do sono mostraram maior susceptibilidade ao transtorno. No entanto, não identificamos associações significativas com menor renda mensal, nível de escolaridade, comportamento sedentário, hábitos alimentares, graduação no judô e tempo de prática na modalidade.

A prática do judô envolve frequentemente situações associada à

competição, a expectativa de desempenho, a incerteza dos resultados e a exposição a lesões. Esses fatores desempenham um papel significativo no desencadeamento do TAG, de acordo com a literatura para atletas de alto rendimento, a pressão competitiva é um dos principais gatilhos, como a busca pela vitória e a necessidade de atender às expectativas de treinadores, familiares e patrocinadores frequentemente gerando um alto nível de TAG^{15,16}. Em pessoas não atletas, os gatilhos de ansiedade podem incluir questões como o estresse no trabalho, problemas financeiros, conflitos nos relacionamentos interpessoais, eventos traumáticos, problemas de saúde física, mudanças significativas na vida e outros fatores¹⁷.

A prevalência diferencial de ansiedade entre homens e mulheres, um tema significativo em pesquisa em saúde mental, destaca a complexidade dessas disparidades. Revisões sistemáticas, como a conduzida por Farhane-Medina¹⁸, revelaram influências psicossociais e biológicas, com o sexo masculino mostrando uma tendência a desenvolver transtornos como impulsividade/hiperatividade, enquanto o feminino apresentava maior tendência à depressão. A tradição histórica que atribui predominantemente aos homens a prática de judô pode contribuir para a prevalência masculina nesta modalidade, agindo como um fator protetivo contra o TAG. Vale ressaltar que a prática do judô também serve como um meio de expressão emocional, possivelmente atenuando o risco de transtornos mentais comuns¹⁹.

No domínio da qualidade de vida, compreendendo os aspectos físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente, nossa análise reflete descobertas semelhantes às de Dimare, Del Vecchio e Xavier¹, que observaram escores positivos em competidores máster de judô. Contudo, é essencial reconhecer a variabilidade desses benefícios, influenciada por fatores como a intensidade da participação e características sociodemográficas. Os valores éticos inerentes ao judô, como respeito, humildade e cortesia, também emergem como contribuintes positivos para relacionamentos saudáveis e interações sociais construtivas, elevando, assim, os níveis de qualidade de vida.

A relação entre qualidade do sono e TAG, evidenciada em nosso estudo, reflete a importância crucial de padrões adequados de sono na saúde mental. Distúrbios do sono, como insônia, estão associados a uma maior vulnerabilidade ao TAG e a outros transtornos de ansiedade²⁰. A privação do sono, como

observado em atletas, pode impactar adversamente o desempenho físico e mental, elementos fundamentais no contexto do judô que demanda alto nível de energia e resistência²¹. A falta de sono adequado, por exemplo, pode afetar adversamente a capacidade de aprendizado teórico no processamento de informações e prático em tomar decisões por exemplo, durante os combates.

No presente estudo foi observado que não houve relação com nível de escolaridade, no entanto no estudo de revisão sistemática feito por Bu²² analisou 28 artigos de artes marciais e lutas, com destaque para o tai chi, judô, karatê e taekwondo onde os autores observaram que, o tai chi era praticado na sua maioria por pessoas com um nível de escolaridade avançado. Desse modo, indivíduos com maior nível de escolaridade pode apresentar maior resiliência emocional e a uma menor probabilidade de manifestar o sintomas de TAG²³.

Por conseqüente, a renda mensal não demonstrou uma relação significativa com o TAG, sugerindo que a influência econômica direta pode não ser um fator determinante no desenvolvimento do transtorno nesta amostra. No estudo feito por Siqueira Filho²⁴, aqueles que tem uma condição financeira mais alta, podem ter acesso a recursos, como pagar por sessões de terapia ou tratamentos de saúde mental. Além disso, a estabilidade financeira pode reduzir o estresse associado às preocupações financeiras, o que, por sua vez, pode contribuir para menores níveis de TAG.

Embora os achados deste estudo não tenham revelado uma associação entre comportamento sedentário e TAG, a natureza dessas relações destaca a necessidade de uma abordagem abrangente ao levar em consideração não apenas os aspectos comportamentais, mas também os fatores ambientais e individuais na compreensão do TAG, e na elaboração de estratégias preventivas e intervenções eficazes. Estudos recentes têm demonstrado que o tempo elevado despendido em comportamento sedentário como, tempo sentado e tempo de tela, foram associados a um maior risco de morte por todas as causas, bem como ao aumento do risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como as doenças arteriais coronárias, hipertensão e diabetes tipo II^{25,26}. Em um estudo com quatorze crianças com diagnóstico de TEA, foi avaliado a eficácia preliminar de um programa de judô de 8 semanas com promoção atividade física moderada a vigorosa e intenção de reduzir o comportamento sedentário (CS). Os resultados mostraram que houve aumento da atividade

física moderada e vigorosa após as 8 semanas e não houve diferenças significativas no tempo gasto em comportamento sedentário desde o início até o pós-judô²⁷.

No estudo feito por Fontes²⁸ os hábitos alimentares, construídos e consolidados na infância e adolescência, tendem a permanecer durante toda a vida e estão associados à ocorrência de doenças crônicas na idade adulta e nos últimos anos, tem sido observado aumento global no consumo de bebidas e alimentos ultraprocessados, bem como redução no consumo de alimentos in natura (frutas e hortaliças). Portanto, a qualidade nutricional das refeições parece sofrer influência de comportamentos alimentares, como comer sozinho em frente à tela.

No judô, uma parte do processo de evolução é a faixa, que representa a graduação do praticante. Além de ser usada para amarrar a vestimenta usada (i.e., judogi), ela representa uma etapa que envolve conteúdos específicos que devem ser dominados antes de se avançar para a próxima fase. Ao obter uma graduação intermediária e alta, o judoca demonstra a proficiência dos aspectos históricos e culturais, representando a maestria das habilidades e a experiência adquiridas ao longo dos anos²⁹. Em estudo de discussão teórica, destacou-se a prática do judô como uma modalidade esportiva baseada em regras e normas, que colabora no desenvolvimento moral das crianças, compreendendo-o como uma prática esportiva que não apenas oferece benefícios físicos, mas também estimula o desenvolvimento integral, tanto em nível cognitivo como moral³⁰. Nesse sentido, a literatura reforça a filosofia do judô com seus valores de formação expressos através da aplicação dos princípios básicos de Seiryoku-Zenyo (i.e., 'máxima eficiência') e Jita-Kyoei (i.e., 'prosperidade mútua') que significa maximizar a força do corpo e da mente durante a prática e o combate do judô². Comumente, o início do judô se dá na fase da infância e dura até a fase adulta, em uma visão de longo prazo conforme verificamos no nosso estudo.

Ademais, em nosso estudo, os indivíduos com graduações mais avançadas provavelmente estão em condições elevadas de formação física, espiritual e moral do judô que explicam as chances de não ter sintomas do TAG. Sendo importante reforçar o papel que o professor (sensei) desempenha no desenvolvimento integral de seus alunos, por ajudá-los a enfrentar desafios não apenas no tatame, mas também na jornada da vida através de uma comunicação

aberta e fortalecimento da resiliência³¹.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas ao interpretar os resultados: (i) o desenho transversal; (ii) as informações sobre TAG foram coletadas de maneira autorreferida, considerando padrões básicos de saúde mental. Questões mais específicas sobre os benefícios da prática do judô, devem ser abordadas em estudos futuros. No entanto, essas limitações não comprometem nossas conclusões gerais. Em síntese, este estudo fornece evidências de que as chances de não desenvolver sintomas de TAG estão associadas ao as características na prática do judô, aos melhores escores de qualidade de vida e qualidade do sono em praticantes de judô.

CONCLUSÃO

Concluimos que que fatores associados à sintomatologia de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em praticantes de judô abrangem características como sexo masculino, graduação/faixa mais elevada, qualidade do sono satisfatória e melhores pontuações na avaliação da qualidade de vida. Estes elementos destacam não apenas a diversidade dos benefícios proporcionados pela prática do judô, mas também a necessidade de considerar fatores específicos para compreender a relação entre o esporte e a saúde mental. Ademais os praticantes de judô manifestam um desenvolvimento abrangente nos domínios físico, mental e social, sendo tais benefícios adquiridos por meio do processo gradativo de graduação específico dessa arte marcial. Nesse contexto, o judô transcende seu papel como mero esporte, emergindo como uma ferramenta substancial para fomentar a saúde mental. Esta constatação ressalta a contínua relevância da interação entre os fatores ligados à saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dimare M, Del VECCHIO FB, Xavier BEB. Força de preensão manual, nível de atividade física e qualidade de vida de competidores máster de judô. *Rev bras educ fís esporte*. dezembro de 2016; 30:837–45.
2. Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Kostrzewa M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized Physical Activity for Children and Adolescents: A Literature Review. *Children (Basel)*. 26 de julho de 2023;10(8):1290.
3. Drid P, Franchini E, Lopes-Silva JP, Fukuda DH, Wells AJ, Lakicevic N, et al. Health Implications of Judo Training. *Sustainability*. janeiro de 2021;13(20):11403.
4. Detanico D, Kons RL, da Silva Junior JN, Bittencourt DL, Gheller RG. Health-related body composition and muscle strength in Brazilian Jiu-Jitsu practitioners. *Sport Sci Health*. 1º de junho de 2021;17(2):291–7.
5. Schwartz J, Takito MY, Del Vecchio FB, Antonietti LS, Franchini E. Health-related physical fitness in martial arts and combat sports practitioners. *Sport Sci Health*. 1º de agosto de 2015;11(2):171–80.
6. Souza JP de A e, Demenech LM, Dumith SC, Neiva-Silva L. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. *J bras psiquiatr*. 24 de outubro de 2022; 71:193–203.
7. Guimaraes Motta R, Santos N, Castropil W. Chiaki Ishii: uma pesquisa narrativa sobre o atleta que alavancou o judô no Brasil a partir das competências do Esportismo. Em 2023. p. 200–18.
8. Ziv G, Lidor R. Psychological preparation of competitive judokas - a review. *J Sports Sci Med*. 2013;12(3):371–80.
9. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Löwe B. Generalized Anxiety Disorder 7 [Internet]. 2011 [citado 16 de outubro de 2023]. Disponível em: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t02591-000>
10. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 1º de maio de 1989;28(2):193–213.
11. WHO. WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996 [Internet]. 1996 [citado 17 de outubro de 2023]. Disponível em: <http://www.who.int/publications-detail-redirect/WHOQOL-BREF>
12. Pedroso B, Pilatti LA, Gutierrez GL, Picinin CT. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. *Revista*

- Brasileira de Qualidade de Vida [Internet]. 1º de julho de 2010 [citado 16 de outubro de 2023];2(1). Disponível em:
<https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/687>
13. WHO. Global physical activity questionnaire (GPAQ) [Internet]. 2023 [citado 17 de outubro de 2023]. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
14. Brasil M da. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. Ms; 2015.
15. Rossi C, Roklicer R, Tubic T, Bianco A, Gentile A, Manojlovic M, et al. The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 13 de fevereiro de 2022;19(4):2093.
16. Lee TI, Wang MY, Huang BR, Hsu CY, Chien CY. Effects of Psychological Capital and Sport Anxiety on Sport Performance in Collegiate Judo Athletes. *Am J Health Behav*. 20 de abril de 2022;46(2):197–208.
17. Costa CO da, Branco JC, Vieira IS, Souza LD de M, Silva RA da. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *J bras psiquiatr*. 26 de agosto de 2019; 68:92–100.
18. Farhane-Medina NZ, Luque B, Tabernero C, Castillo-Mayén R. Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Sci Prog*. 2022;105(4):368504221135469.
19. Oliveira AJ, Rangel AG, Henrique J, Vale WS do, Nunes WJ, Ruffoni R. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. *Rev Bras Ciênc Esporte*. junho de 2018; 40:156–62.
20. Ghrouz AK, Noohu MM, Dilshad Manzar M, Warren Spence D, BaHammam AS, Pandi-Perumal SR. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep Breath*. junho de 2019;23(2):627–34.
21. Amaral AS, Silva A, Costa CMA, Narciso FV, Mello MT de. Influência da privação de sono no desempenho de atletas: uma revisão sistemática. *J Phys Educ*. 5 de janeiro de 2022;32: e3231.
22. Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. Effects of martial arts on health status: a systematic review. *J Evid Based Med*. novembro de 2010;3(4):205–19.
23. Soares AB, Monteiro MCLDM, Santos ZDA. Revisão Sistemática da Literatura sobre Ansiedade em Estudantes do Ensino Superior. *ctc*. 15 de março de 2021;13(3):992–1012.
24. Siqueira Filho AC, Morais Freire GL, Ferreira Lima KE, da Cruz Sousa V, Andrade Nascimento Junior JR. Motivação, autoestima e perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco. *Caderno de Educação Física e Esporte*. 2019;17(2):37–45.

25. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 24 de setembro de 2016;388(10051):1302–10.
26. Katzmarzyk PT, Lee IM. Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*. 2012;2(4):e000828.
27. Garcia JM, Leahy N, Rivera P, Renziehausen J, Samuels J, Fukuda DH, et al. Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*. 1º de abril de 2020;50(4):1418–24.
28. Fontes PA dos S de, Siqueira JH, Martins HX, Oliosá PR, Zaniqueli D, Mill JG, et al. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. *Arq Bras Cardiol*. 3 de fevereiro de 2023;120: e20220357.
29. Trusz R, Nunes A, Balbinotti C. A prática do judô e a promoção de comportamentos socialmente competentes de crianças. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 28 de outubro de 2018;8.
30. Trusz RA, Dell’Aglío DD. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. dezembro de 2010;3(2):117–35.
31. Pettersen IL, Zandomínegue BAC, Mello A da S. DISCURSOS DE Professores de judô do Espírito Santo sobre as práticas pedagógicas para as crianças. *J Phys Educ*. 4 de julho de 2022;33:e3335.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise abrangente de ambos estudos, a prática do judô e os aspectos fundamentais da saúde revelam não apenas a riqueza do judô como uma arte marcial, mas também sua influência multifacetada na vida dos praticantes.

Assim, os estudos apresentados nesta dissertação apontam que há uma predominância na literatura de trabalhos direcionados ao rendimento esportivo e a necessidade de uma expansão do escopo para incluir os aspectos integrais da saúde para entender os benefícios do judô, além do desempenho esportivo considerando os aspectos relacionados à saúde mental como uma ferramenta que pode contribuir para o enfrentamento emocional intenso e frequente, advindas de situações da vida cotidiana. Desse modo, a contribuição desses estudos não reside apenas na constatação dessas lacunas, mas também na proposição de uma visão mais geral da prática do judô, que transcende o aspecto meramente esportivo influenciando positivamente a vida dos praticantes em diversas dimensões.

Além disso, suas implicações práticas no âmbito da saúde abrangem diversos aspectos que contribuem para o bem-estar individual e coletivo, que vão desde a aptidão física ao uso com uma ferramenta terapêutica, promovendo uma abordagem integrada à saúde física e mental, que contribui para a formação de indivíduos mais resilientes, impactando positivamente a sociedade como um todo. Como perspectiva futura, ainda são necessários elementos mais consistentes para ampliar essas discussões, solidificando o judô no domínio da saúde em múltiplas dimensões com maiores investigações sobre suas características.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS (DISSERTAÇÃO)

1. Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*. 2010;3(4):205–19.
2. Fukuda D, Stout J, Burris P, Fukuda R. Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports. *Strength & Conditioning Journal*. 1º de dezembro de 2011;33:60–3.
3. Franchini E, Del Vecchio FB. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Rev bras educ fís esporte*. dezembro de 2011;25:67–81.
4. Drid P, Franchini E, Lopes-Silva JP, Fukuda DH, Wells AJ, Lakicevic N, et al. Health Implications of Judo Training. *Sustainability*. janeiro de 2021;13(20):11403.
5. Dimare M, Del VECCHIO FB, Xavier BEB. Força de preensão manual, nível de atividade física e qualidade de vida de competidores máster de judô. *Rev bras educ fís esporte*. dezembro de 2016;30:837–45.
6. Brasil I de A. Efeitos da prática de judô sobre marcadores de risco cardiovascular em crianças de 8 a 13 anos de idade com sobrepeso e obesidade. Effects of judo training upon cardiovascular risk markers in overweight and obese children aged 8- to 13 years [Internet]. 9 de dezembro de 2019 [citado 30 de novembro de 2023]; Disponível em: <https://www.btdt.uerj.br:8443/handle/1/8210>
7. Kowalczyk M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Kostrzewa M. Health Outcomes of Judo Training as an Organized Physical Activity for Children and Adolescents: A Literature Review. *Children (Basel)*. 26 de julho de 2023;10(8):1290.
8. Schwartz J, Takito MY, Del Vecchio FB, Antonietti LS, Franchini E. Health-related physical fitness in martial arts and combat sports practitioners. *Sport Sci Health*. 1º de agosto de 2015;11(2):171–80.
9. Santos L, Coelho MT, Lemos M. O contributo do judô na promoção da saúde biopsicossocial e na inclusão esportiva do deficiente visual: uma revisão sistemática. 20 de junho de 2021 [citado 9 de dezembro de 2023]; Disponível em: <http://dspace.uniube.br:8080/jspui/handle/123456789/1512>
10. Ardila HAP. Efeito do ganhar ou perder nos níveis de raiva e ansiedade em lutadores de judô. 17 de fevereiro de 2017 [citado 30 de novembro de 2023]; Disponível em: <https://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/8092>
11. Origua Rios S, Marks J, Estevan I, Barnett LM. Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *J Sports Sci*. julho de 2018;36(14):1614–22.

8 ANEXOS

Anexo A. Parecer Consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: DETERMINANTES DE SAÚDE EM PRATICANTES DE JUDÔ

Pesquisador: Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 67966823.1.0000.5546

Instituição Proponente: Departamento de Educação Física

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.011.212

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo "Informações Básicas da Pesquisa" (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2099557.pdf) e do "Projeto Detalhado / Brochura Investigador" (PROJETO_PESQUISA_JUDO_13MAR23.docx), postados em 13/03/2023 respectivamente.

Introdução

O judô é uma luta corporal de ataque e defesa. Durante anos, o jovem Jigoro Kano se dedicou a fazer um estudo completo sobre as antigas formas de autodefesa e, procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação, selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de Ju-jutsu em um novo estilo chamado de Judô, ou "caminho suave" - Ju (suave) e Do (caminho ou via) (Ishi, Chiaki 2015). Esta arte marcial implica um conjunto de práticas sociocultural proveniente de um contexto histórico específico, é possível identificar sua pluralidade muito patente nas suas configuração social, formas de expressão, repertório técnico, linguagens, organização e institucionalização. Diferente de outras modalidades esportivas, o judô obtém uma grande influência do pensamento filosófico aperfeiçoamento físico, moral e mental, e o uso desses poderes em benefício da sociedade. Sendo este transmitido de gerações e gerações como veículo de aproximação dos homens (forma de vida)

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

E-mail: cep@academico.ufs.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SERGIPE - UFS



Continuação do Parecer: 6.011.212

(Bu et al., 2010). Por mais que essa atividade pode ser praticada à competição, temos um caráter de busca pelo autoconhecimento e incentivo a hábitos relacionados à saúde. Nesse cenário, destaca-se o fato que atualmente uma grande quantidade de pessoas pratica o judô no Brasil, e poucos são os estudos que abordam a saúde dos seus praticantes nos mais diversos níveis. Isso se torna ainda mais claro, quando se entende saúde no seu sentido amplo (i.e., condição que envolve bem-estar, aspectos educacionais, hábitos alimentares, situação financeira, convívio social, aspectos psicológicos, etc.) e não somente como um estado de ausência de doença. Ressalta-se que a grande maioria dos estudos desenvolvidos na área do judô são direcionados a melhoria de aspectos esportivos técnico-tático dos praticantes (Franchini; Vecchio, 2011). Inter-relacionado à saúde, a qualidade de vida também parece ser impactada pela prática do judô. De acordo com Nascimento et al., (2020) a qualidade de vida é o "grau de satisfação das necessidades da vida humana", estando associada a fatores como alimentação, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer. Dessa forma, avaliar a qualidade de vida permite uma abrangência maior quando se quer aferir o estado de saúde do ser humano (Araújo & Araújo, 2000). Com o exposto, levanta-se a hipótese, como a prática do judô pode beneficiar diferentes aspectos de saúde (auto percepção da saúde, aspectos sociodemográficos, perfil de atividade física, hábitos alimentares e de estilo de vida, saúde mental, qualidade do sono e doenças crônicas) de praticantes em diversos níveis e tempo de prática do judô.

Hipótese,

O judô, quando aplicado à educação em saúde contribuem de forma significativa na promoção da saúde e qualidade de vida, mediante de suas características de ludicidade, disciplina, respeito, controle emocional, autoestima, autoconfiança e desenvolvimento motor. Em consonância com o disposto acima, somado ao fato de muitas abordagens sobre desempenho esportivo do judô, e poucas referencias na literatura a respeito dos aspectos de saúde, este estudo propõe-se avaliar os aspectos relacionados à saúde de praticantes dessa arte marcial, a fim de fornecer uma base para futuras pesquisas para diferentes populações, incluindo questões sobre os aspectos sociodemográficos, autopercepção da saúde, hábitos alimentares, qualidade do sono, nível de atividade física e comportamento sedentário e doenças crônicas não transmissíveis DCNTs.

Metodologia Proposta

Essa pesquisa tem um desenho transversal. Será desenvolvida com praticantes de judô de ambos os sexos do estado da Bahia.

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

E-mail: cep@academico.ufs.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SERGIPE - UFS



Continuação do Parecer: 6.011.212

Critérios de inclusão,

- Idade igual superior a 18 anos
- Residir no estado da Bahia;
- Ser registrado na Federação Baiana de Judô – FEBAJU

Critérios de exclusão

- Não assinar o termo de Consentimento Livre Esclarecido- TCLE.
- Aqueles que apresentarem declínio cognitivo severo ou impossibilidade de comunicação.

Metodologia de Análise de Dados*.

Atualmente as 104 agremiações presentes no estado da Bahia contam com 8066 praticantes federaoas. Considerando uma possível análise entre dois grupos em relação aos desfechos, two tailed, tamanho de efeito de 0.5, alfa de 0.05 e 80% de poder estatístico, 128 participantes serão recrutados para participar do estudo. Considerando, ainda possíveis perdas de participação, serão recrutados ao menos 150 participantes (G*Power3.1.9.2). Os dados serão organizados em planilha a partir das respostas dos participantes ao Google forms. Análises descritivas serão realizadas com consequentes análises inferenciais. Para todas as análises será utilizado o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 25.0.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar os determinantes de saúde em indivíduos praticantes de judô de acordo com o tempo de prática, nível de atuação (atleta, professor, árbitro).

- Identificar aspectos sociodemográficos em praticantes de judô;
- Avaliar a autopercepção de saúde em praticantes de judô;
- Avaliar a qualidade de vida dos praticantes de judô;
- Analisar a saúde mental em praticantes de judô;
- Avaliar o comportamento sedentário e nível de atividade física em praticantes de judô;
- Verificar os hábitos alimentares e estilo de vida em praticantes de judô;
- Identificar o quadro de doenças crônicas não transmissíveis – DCNTs em praticantes de judô;
- Analisar a qualidade do sono em praticantes de judô.

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº

Bairro: Sanatório

CEP: 49.060-110

UF: SE

Município: ARACAJU

Telefone: (79)3194-7208

E-mail: cep@academico.ufs.br



Continuação do Parecer: 6.011.212

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Considerando os aspectos metodológicos da pesquisa com utilização de formulário online, com riscos mínimos aos participantes e não serão expostos a nenhum risco físico. O participante pode ter risco de sentir cansaço mental ou constrangido por não entender alguma pergunta. Caso sinta-se cansaço, a pessoa poderá interromper o formulário e retomá-lo mais tarde. Caso não entenda alguma pergunta, a pessoa poderá entrar em contato com os pesquisadores, através de e-mail ou contato telefônico, que estarão à disposição para oferecer apoio e explicações acerca das perguntas ou ainda de itens de respostas até total esclarecimento da(s) dúvida(s). As informações pessoais que serão coletadas, bem como as demais respostas do formulário serão armazenadas somente pelo pesquisador principal do estudo, garantindo o sigilo sobre qualquer identificação dos participantes envolvidos.

A participação nesse estudo é totalmente voluntária e os participantes não receberão nenhum tipo de pagamento ou ressarcimento. Os benefícios diretos desta pesquisa serão demonstrados através dos resultados da aplicação do questionário com isto, será possível verificar as alterações obtidas nos diferentes públicos investigado, através dos possíveis resultados encontrados que refletem na qualidade de vida e saúde de praticantes de judô.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Desfecho Primário: Primário: Aspectos Sociodemográficos, Auto percepção de Saúde, Qualidade de Vida, Saúde Mental, Comportamento Sedentário, Nível de Atividades Física, Doenças Crônicas Não Transmissíveis –DCNTs, Hábitos Alimentares e Qualidade de Sono.

Desfecho Secundário: Não se aplica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de inadequações"

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observados óbices éticos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Conforme Resolução CNS 466/2012, itens X.1.- 3.b. e XI.2.d, e Resolução CNS 510/2016, Art. 28, inc. V, os pesquisadores responsáveis deverão apresentar relatórios parcial semestral e final do

Endereço: Rua Cláudio Batista s/n°	CEP: 49.060-110
Bairro: Sanatório	
UF: SE	Município: ARACAJU
Telefone: (79)3194-7208	E-mail: cep@academico.ufs.br



Continuação do Parecer: 6.011.212

projeto de pesquisa, contados a partir da data de aprovação do protocolo de pesquisa inicial.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2099557.pdf	13/03/2023 21:57:54		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	RCLE_UFS_para_ambiente_virtual.doc	13/03/2023 21:57:17	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito
Outros	Link_Google_Forms.doc	13/03/2023 21:53:05	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_PESQUISA_JUDO_13MAR23.docx	13/03/2023 21:49:01	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	TERMO_DE_AUTORIZACAO_E_EXISTENCIA_DE_INFRAESTRUTURA_FEBAJU.pdf	13/03/2023 21:07:50	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoJullyane_Ricardo_assinado.pdf	13/03/2023 10:57:25	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito
Outros	TERMO_DE_COMPROMISSO_E_CONFIDENCIALIDADE.pdf	10/03/2023 14:30:18	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito
Outros	TERMO_DE_COMPROMISSO_PARA_UTILIZACAO_DE_DADOS.pdf	10/03/2023 14:25:40	Ricardo Aurelio Carvalho Sampaio	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

ARACAJU, 19 de Abril de 2023

Assinado por:
ANA BEATRIZ GARCIA COSTA RODRIGUES
 (Coordenador(a))

Endereço: Rua Cláudio Batista s/nº
 Bairro: Sanatório CEP: 49.060-110
 UF: SE Município: ARACAJU
 Telefone: (79)3194-7208 E-mail: cep@academico.ufs.br

Anexo B. Questionário Sociodemográfico, Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, Questionário Global de Atividade Física, Características na prática do Judô.

Questionário Sociodemográfico

1. Idade: _____ anos.
2. Sexo: () Masculino () Feminino
3. Qual seu maior nível de escolaridade atingido?
 - () Sem instrução/ Fundamental incompleto
 - () Fundamental completo/ Ensino médio incompleto
 - () Ensino Médio completo/ Superior incompleto
 - () Superior completo
4. Qual é sua renda mensal?
 - () Até meio salário mínimo () Mais de meio salário até 1 salário mínimo ()
 - mais de 1 salário mínimo até três 3 salários mínimo () Mais de 3 salários
 - mínimo.

Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – IQSP

6) Durante o mês passado, como classificaria a qualidade do seu sono?

() Muito boa () Boa () Má () Muito Má

Global Physical Activity Questionnaire – GPAQ

Comportamento sedentário

A pergunta seguinte é sobre sentar ou deitar no trabalho, em casa, no deslocamento, ou com amigos, incluindo o tempo gasto [sentado em uma mesa, sentado com os amigos, viajando em carro, ônibus, trem, lendo, jogando cartas ou assistindo televisão], mas não inclua o tempo gasto para dormir.

[INSERIR EXEMPLOS] (USE SHOWCARD)

Quanto tempo você costuma passar sentado ou deitado em um dia típico?

Horas: minutos :

hr. min.

Características na prática do Judô

1. Tempo de prática do judô? _____.
2. Qual sua graduação (Kyu/Dan)? _____.

Anexo C. Questionário Qualidade de Vida – WHOQOL-Bref.

Qualidade de Vida – WHOQOL-Bref

WHOQOL-ABREVIADO

Este questionário trata sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outros áreas de sua vida. Por favor, responda as perguntas seguintes tomando como referência as duas últimas semanas.

Escolha a alternativa que lhe parece mais apropriada e marque-o, não há resposta certa ou errada, pois trata-se de sua percepção sobre aspectos da vida.

01. Como você avalia sua qualidade de vida?
 1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem boa 4. Boa 5. Muito boa

02. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

03. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

04. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

05. O quanto você se importa a vida?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

06. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

07. O quanto você consegue se divertir?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

08. Quão segura(a) você se sente em sua vida diária?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

09. Quão saudável é o seu ambiente físico (ar, ruído, poluição, trânsito)?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

10. Você tem energia suficiente para seu dia a dia?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

13. Quão disponível para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

14. Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?
 1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

15. Quão bem você é capaz de se locomover?
 1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem muito nem ruim 4. Boa 5. Muito boa

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu nome?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades de seu dia a dia?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu modo de transporte?
 1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como: raiva, tristeza, desespero, ansiedade, depressão?
 1. Nunca 2. Algumas vezes 3. Frequentemente 4. Muito frequentemente 5. Sempre

INSTRUÇÕES PARA COMPUTAÇÃO DOS RESULTADOS DO WHOQOL-ABREVIADO

O instrumento WHOQOL-ABREF produz um perfil de qualidade de vida em quatro domínios: físico, psicológico, social e meio ambiente. Para cada domínio é produzido um escore, onde de um escore geral resultando de todos os domínios. Todos os escores seguem uma escala inversa e positiva (quanto mais alto, melhor qualidade de vida). A pontuação dos escores deve ser utilizada utilizando o programa excelístico WHOQOL-ABREF e os dados apresentados a seguir (em inglês).

1º Passo: Verifique se todos os 26 itens do instrumento tem escala de resposta entre 1 e 5

2º Passo: Inverta/Revirte os questionários Q1 e Q20
 WHOQOL-ABREF (Q1) (Q4) (Q4) (Q4) (Q4)

3º Passo: Determine os escores parciais dos domínios (para todos os escores entre 1 e 33 pontos)
 compute dom 1= (mean (Q1, Q4, Q4, Q4, Q4) * 5)
 compute dom 2= (mean (Q2, Q3, Q5, Q7, Q8, Q9, Q10, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, Q19) * 4)
 compute dom 3= (mean (Q6, Q11, Q12, Q13, Q14, Q15, Q16, Q17, Q18, Q19) * 4)

4º Passo: Compute os escores parciais dos domínios para o total de 0 a 100 pontos (escore total) para o WHOQOL-ABREF
 compute dom 1= (dom1 / 33) * 100
 compute dom 2= (dom2 / 110) * 100
 compute dom 3= (dom3 / 110) * 100
 compute dom 4= (dom4 / 110) * 100

5º Passo: Faça o total do escore com o total de 0 a 100 de "missing"
 sum total = q1 + dom1 + dom2 + dom3 + dom4 + missing

6º Passo: Produza o escore total do WHOQOL-ABREF com o total de quatro domínios
 compute total = (total / 400) * 100

Referências

1. The WHOQOL Group WHOQOL-ABREF: Instrument, administration, scoring and generalisation of the assessment. Geneva, WHO, document no: WHO/CHQ/WHOQOL/2000/10/10.pdf
2. BRYMAN, M. T., et al. Reliability and validity of the WHOQOL-BREF in a sample of Brazilian outpatients with major depression. *Qual Life Res.*, v. 10, n. 2, p. 101-8, Mar 2001.
3. TIEEX, M. R. et al. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality of life WHOQOL-BREF. *Rev Saúde Pública*, v. 34, n. 3, p. 178-81, Ago 2000.
4. TIEEX, M. R. O instrumento de avaliação de qualidade de vida de população mundial de saúde WHOQOL-ABREF: validação e aplicação. *Rev Saúde Pública*, v. 3, n. 2, p. 33-38, 2000.

Anexo C. Questionário Marcadores de Consumo Alimentar (adultos e idosos).

Marcadores de Consumo Alimentar (adultos e idosos)			
Você tem o costume de realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular	() Sim	() Não	() Não sabe
Quais refeições voce faz ao longo do dia ? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia			
Ontem voce consumiu:			
Feijão	() Sim	() Não	() Não sabe
Frutas frescas (não considerar suco da fruta)	() Sim	() Não	() Não sabe
Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame)	() Sim	() Não	() Não sabe
Hamburguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha)	() Sim	() Não	() Não sabe
Bebidas alcoolicas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar)	() Sim	() Não	() Não sabe
Macarrão instantâneo, salgadinho de pacote ou biscoitos salgados	() Sim	() Não	() Não sabe
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina)	() Sim	() Não	() Não sabe
Legenda <input type="checkbox"/> Opção Múltipla de Escolha () Opção Única de Escolha (Marque X na opção desejada. **Todas as questões devem ser respondidas			

Anexo D. Questionário Generalizado de Transtorno de Ansiedade – GAD7.

Generalized Anxiety Disorder 7 – GAD 7

GAD-7				
Durante as <u>últimas 2 semanas</u> , com que frequência você foi incomodado/a pelos problemas abaixo? (Marque sua resposta com "✓")	Nenhuma vez	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias
1. Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou muito tenso/a	0	1	2	3
2. Não ser capaz de impedir ou de controlar as preocupações	0	1	2	3
3. Preocupar-se muito com diversas coisas	0	1	2	3
4. Dificuldade para relaxar	0	1	2	3
5. Ficar tão agitado/a que se torna difícil permanecer sentado/a	0	1	2	3
6. Ficar facilmente aborrecido/a ou irritado/a	0	1	2	3
7. Sentir medo como se algo horrível fosse acontecer	0	1	2	3
(For office coding: Total Score T___ = ___ + ___ + ___)				
Desenvolvido pelos Drs. Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke e colegas, com um subsídio educacional da Pfizer Inc. Não é necessária permissão para reproduzir, traduzir, editar ou distribuir.				