

GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA

**ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO: VALIDAÇÃO PARA PRATICANTES DE
JIU-JITSU E PREVALÊNCIA DE LESÕES**

Dissertação de Mestrado, vinculada ao Curso de Mestrado em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense, apresentado à Banca Examinadora, como requisito para a obtenção do Título de Mestre em Ambiente e Saúde.

Orientadora: Dra. Natalia Veronez da Cunha Bellinati

Coorientadora: Dra. Karla Fabiana Goessler

Linha de pesquisa: Ambiente Sociedade e Saúde

LAGES

2019

Ficha Catalográfica

A773e Arruda, Gustavo Henrique de Oliveira.
Escala de bem-estar subjetivo: validação para praticantes de Jiu-
Jitsu e prevalência de lesões / Gustavo Henrique de Oliveira Arruda
– Lages : Ed. do autor, 2019.
78p. :il.
Dissertação (Mestrado) – Universidade do Planalto Catarinense.
Programa de Mestrado em Meio Ambiente e Saúde
Orientadora: Natalia Veronez da Cunha Bellinati
Coorientadora : Karla Fabiana Goessler
1. Psicometria . 2. Jiu-Jitsu. 3. Lesões esportivas. 4. Bem-estar
I. Bellinati, Natália Veronez da Cunha (orient.). II. Goessler, Karla
Fabiana. III. Título.

CDD 796.8152

(Elaborada pela Bibliotecária Andréa Costa - CRB-14/915)

FOLHA APROVAÇÃO

Gustavo Henrique de Oliveira Arruda

ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO: VALIDAÇÃO PARA PRATICANTES DE JIU-JITSU E PREVALÊNCIA DE LESÕES

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ambiente e Saúde da Universidade do Planalto Catarinense, para obtenção do título de Mestre em Ambiente e Saúde.

Aprovada em 30 de maio de 2019.

Banca Examinadora:

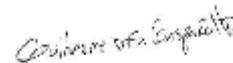
Profa. Dra. Natália Veronez da Cunha Bellinati (Orientadora e Presidente da Banca Examinadora - PPGAS/UNIPAC)



Profa. Dra. Karla Fabiana Gonsler (Coorientadora - UNIFIL)



Prof. Dr. Guilherme da Silva Gasparotto
(Examinador Titular Externo - IPR)



Prof. Dr. Danizete Cícera de Oliveira
(Examinador Suplente Externo - UNIFIL)



Profa. Dra. Lúcia Aparecida Kanan
(Examinadora Titular Interna - PPGAS/UNIPAC)



*Dedico este trabalho a todos/as os/as atletas
de Jiu-Jitsu. É uma das artes; poder-se-ia
dizer, a mais bela das artes!*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus que me deu condições de poder fazer parte desse trabalho e contribuir para construção de conhecimento científico acerca do esporte.

Agradeço a minha família e em especial minha mãe Ruth de Oliveira e meu irmão Leonardo Pietro de Oliveira Arruda, que em nunca deixaram de me apoiar.

A minha namorada Maryana Koech Ramos Rosa, que esteve sempre ao meu lado tornando tudo mais fácil nessa jornada.

A orientadora professora Dra Natalia Veronez da Cunha Bellinati, pela paciência, colaboração e dedicação na elaboração deste trabalho.

A coorientadora professora Dra Karla Fabiana Goessler, pelo empenho e auxílio na realização do presente trabalho.

Agradeço também à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação de Santa Catarina - FAPESC (Termo de Outorga 2019TR70) pelo apoio.

Muito Obrigado!

RESUMO

A literatura evidencia que a relação entre prática esportiva e bem-estar constitui-se em um componente essencial e um meio fundamental, não somente para melhoria física, mas também para saúde mental dos praticantes. O Jiu-Jitsu é uma arte marcial de defesa pessoal fundamentada no princípio de derrotar o adversário subjugando-o com sua própria força. Nesse esporte as lesões são frequentes, muitas vezes afastando o atleta dos treinos e prejudicando sua performance. A Escala de bem-estar subjetivo (EBES) é um instrumento que avalia os três maiores componentes do bem-estar-subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. O presente estudo tem como objetivo avaliar as medidas psicométricas da EBES para praticantes de Jiu-Jitsu, bem como avaliar o número de lesões e o bem-estar subjetivo dos mesmos. Participaram da pesquisa 310 praticantes de Jiu-Jitsu de diferentes academias da Serra Catarinense. Foram aplicados dois instrumentos com os participantes: um para conhecimento do perfil sócio demográfico, lesões e a escala de bem-estar subjetivo. Para análise das medidas psicométricas da escala foram utilizados os recursos estatísticos coeficiente alfa de Cronbach, análise fatorial exploratória, critérios de Kaiser-Meyer-Olkin e teste de esfericidade de Bartlett. Para caracterização dos atletas e das lesões foi realizada estatística descritiva e de correlação entre as variáveis. As análises foram feitas com o pacote estatístico *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 20.0, e o nível de significância adotado em todos os procedimentos estatísticos foi de $p \leq 0,05$. A análise fatorial exploratória em componentes principais e rotação oblíqua revelou uma solução fatorial de três fatores, que juntos explicaram 31% da variância total do constructo e boa consistência interna ($\alpha = 0,73$). Observou-se a prevalência de lesões em 31,8% dos praticantes do esporte, sendo as regiões anatômicas mais acometidas o joelho (12,5%), o cotovelo (5,5%) e o ombro (4,5%). 22,6% das lesões ocorreram quando o atleta recebeu um golpe. A maior parte das lesões não levou os atletas ao afastamento da prática da modalidade (18,4%), ocorrendo mais durante o treinamento (32,9%). Os praticantes demonstraram uma boa avaliação do bem-estar, com destaque para os afetos positivos ($3,67 \pm 0,53$). Houve correlação significativa e positiva entre o número de dias de treino na semana e a satisfação com a vida. Conclui-se que a EBES é confiável e válida e pode ser utilizada em populações com características semelhantes, constituindo um instrumento de utilidade prática para avaliar o bem-estar subjetivo de praticantes de Jiu-Jitsu. Conhecer o perfil dos atletas, bem como sua percepção de bem-estar, permite conscientizar lutadores e equipe técnica quanto aos riscos nessa prática, possibilitando, assim, reduzir a prevalência e severidade das lesões.

Palavras-chave: Psicometria. Bem-estar subjetivo. Lesões esportivas. Jiu-Jitsu.

ABSTRACT

Literature shows that the relation between sports practice and well-being turns into an essential component and fundamental via, not only for physical improvement, but also for practitioners mental health. Jiu-Jitsu is a self-defense martial art founded at the principle of defeating the opponent using his own strength. Injuries are common at this sport, many time tearing the athlete apart from practice harming performance. The subjective well-being scale (EBES) is an instrument that evaluate three main components of the subjective well-being: satisfaction with life, positive affection and negative affection. This study has as goal to evaluate EBES psychometric levels for Jiu Jitsu practitioners, as well as evaluate the number of injuries and subjective well-being if the same. 310 Jiu Jitsu practitioners from Santa Catarina's different gyms. Two instruments were applied with the practitioners: one for knowledge of the demographic partner profile, injuries and subjective well-being scale. For psychometric levels were used the Cronbach alpha coefficient statistical resources, exploratory factorial analysis, Kaiser-Meyer-Olkin criteria and Barlett sphericity test. To describe athletes and injuries was used descriptive statistical and correlational among variables. The analysis were made with Statistica Package for Social Science (SPSS), version 20.0, and the meaning level adopted at all statistical procedures was $p \leq 0,05$. Exploratory factorial analysis at main components and oblique rotation showed a solution of three factors, that together explain 32% of construct total variancy and good internal consistency ($\alpha = 0,73$). Most injuries occurred at 31,8% of the practitioners and the most afflicted body regions were the knee (12,5%), the elbow (5,5%) and the shoulder (4,5%). 22,6% of the injuries when the athlete got hit by a blow. The major part of injuries didn't departure athletes from practice (18,4%), occurring mostly during training (32,9%). The practitioners showed good evaluation of well-being, with the highlight for positive affections ($3,67 \pm 0,53$). There was a significant correlation and positive between days of practice during the week and satisfaction with life. Concludes that EBES is reliable, valid and can be used in populations with similar characteristics, turning into an instrument of practical utility to evaluate the subjective well-being of Jiu Jitsu practitioners. Knowing the athletes profile, as well as their perception of well-being, allows to teach fighters and technical staff about the risks involving practice, this way reducing the occurrence of injuries.

Keywords: Psychometric. Subjective well-being. Sports injuries. Jiu Jitsu.

LISTA DE ABREVIATURAS

AGFI	– Índice de qualidade de ajuste calibrado
AN	– Afeto Negativo
AP	– Afeto Positivo
BES	– Bem-Estar Subjetivo
CEP	– Comitê de Ética e Pesquisa
EBES	– Escala de Bem-Estar Subjetivo
EME-BR	– Escala de Motivação no Esporte – versão Brasileira
SV	– Satisfação com a Vida
TCLE	– Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Screenshot Plot (EBES).....	34
Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão de literatura.....	23
Tabela 1 – Categorias de idade.....	26
Tabela 2 – Categorias de peso adulto.....	27
Tabela 3 – Categorias de faixas e tempo de luta por graduação.....	27
Tabela 4 – Dados sobre sexo, estado civil, idade e escolaridade (n= 310).....	32
Tabela 5 – Cargas fatoriais das variáveis das EBES e comunalidade por fatores extraídos....	34
Tabela 6 – Alfa de Cronbach dos fatores (afeto negativo, afeto positivo e satisfação com a vida)	36
Tabela 7 – Matriz de correlação entre os fatores.....	36
Tabela 8 – Dados sobre sexo, estado civil, idade e escolaridade (n= 310).	44
Tabela 9 – Características da prática esportiva dos atletas (n= 310).	45
Tabela 10 – Características das lesões decorrentes da prática de Jiu-Jitsu (n= 108).....	46
Tabela 11 – Estatística descritiva dos índices de Escala de Bem-Estar Subjetivo.	49
Tabela 12 – Coeficiente de Correlação de Pearson.	50

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVOS.....	13
2.1	OBJETIVO GERAL.....	13
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3	REVISÃO DA LITERATURA	15
3.1	BEM-ESTAR SUBJETIVO.....	15
3.1.1	Avaliação do bem-estar subjetivo	19
3.2	BEM-ESTAR SUBJETIVO NOS ESPORTES	20
3.3	JIU-JITSU	26
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
4.1	MANUSCRITO I	29
4.2	MANUSCRITO II.....	40
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
	REFERÊNCIAS	57
	APÊNDICES.....	67
	Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	67
	Apêndice B – Questionário de Perfil e Lesões (adaptado de MACHADO; MACHADO; DE MARCHI, 2012).....	70
	ANEXOS.....	73
	Anexo A – Parecer Aprovação Comitê Ética em Pesquisa	73
	Anexo B – Escala de Bem-Estar (ALBUQUERQUE; TRÓCCOLI, 2004).....	77

1 INTRODUÇÃO

O bem-estar, caracterizado por uma interação harmoniosa entre mente, corpo, espírito e emoções, é determinado por características objetivas e subjetivas enquanto condição de saúde, o que demonstra a percepção e avaliação que um indivíduo faz sobre sua vida (VIANA *et al.*, 2001; ALBUQUERQUE; TRICOLOI, 2004). No esporte, está diretamente relacionado ao estado de humor, podendo exercer influência sobre os resultados em competições e qualidade técnica dos atletas (REBUSTINI, 2003; OKAZAKI; KELLER; COELHO, 2005). O bem-estar exerce influência direta não somente sobre o desempenho esportivo, mas também sobre a qualidade de vida de seus praticantes, por meio da promoção de vivências prazerosas associadas às características afetivas específicas (CEVADA *et al.*, 2012).

As mais diversas situações emocionais que o atleta pode vivenciar repercutem de forma somática e cognitiva, sendo a preparação psicológica fundamental para um ótimo desempenho esportivo (DESCHAMPS, 2002). Para Samulski (2002) a preparação psicológica é inseparável do treinamento físico. O modo que o atleta vê a si próprio ou o modo que imagina que os outros o veem é um importante fator para uma boa performance (SOUZA *et al.*, 2010).

O bem-estar subjetivo é definido por Giacomoni (2004) como o grau em que um indivíduo julga a qualidade total de sua vida de uma maneira favorável, por meio de dois componentes básicos: afeto e cognitivo. O componente cognitivo relaciona intelecto e raciocínio, e o componente afetivo refere-se a reações emocionais, dividida entre afetos positivo e negativo (GIACOMONI, 2004).

Albuquerque e Troccoli (2004) desenvolveram uma forma válida de se avaliar esse bem-estar subjetivo adaptado à população brasileira é através da Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). Este instrumento mensura os três maiores componentes do bem-estar subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. Contudo, apesar de ser utilizada no meio esportivo, a escala ainda não foi validada para praticantes de Jiu-Jitsu (MARQUES, 2007).

A confiabilidade e a validade são consideradas as principais propriedades de medida de instrumentos. Confiabilidade é a capacidade em reproduzir um resultado de forma consistente, no tempo e no espaço, enquanto a validade refere-se à propriedade de um instrumento medir exatamente o que se propõe (SOUZA; ALEXANDRE; GUIRARDELLO,

2017). No presente estudo buscou-se mensurar essas propriedades na Escala de bem-estar subjetivo para praticantes de Jiu-Jitsu

O Jiu-Jitsu é considerado uma das artes marciais mais antigas, sendo praticado no mundo inteiro por pessoas de todas as idades (PACHECO, 2010). Como esporte de alto rendimento, tem alcançado no Brasil uma evolução constante em termos da melhoria das capacidades físicas e técnicas, principalmente dentro das competições (MOOJEN, 2012).

De acordo com Gracie (2001), o desgaste mental imposto ao atleta de Jiu-Jitsu é muito elevado, mesmo atletas com mais experiência e melhor preparados podem sofrer descontrole de suas ações, por causa de pressões e emoções não controladas por eles mesmos. Por esse motivo o treinador deve reconhecer as características de sua personalidade, adotando uma conduta compatível com as diferentes respostas perante às situações da prática desse esporte (FONTANA, 2009).

Ademais, os riscos de lesões entre atletas de Jiu-Jitsu são constantes, causados pelas características motoras e de contato do esporte, além da alta carga de treinamento (MACHADO; MACHADO; MARCHI, 2012). A não utilização adequada de equipamentos de proteção, como protetor bucal e tatame com espessura apropriada, inexperiência dos atletas ou supervisão desqualificada dos treinamentos, também consistem em fatores importantes quanto ao risco de lesões (BIRRER, 1996).

Assim, sabendo das particularidades que envolvem a modalidade do Jiu-Jitsu, incluindo as variadas situações emocionais e físicas pelas quais um praticante pode ser submetido, e que podem afetar o desempenho esportivo e o bem-estar do atleta, faz-se necessário conhecer o bem-estar entre os praticantes. Tal avaliação poderá permitir um melhor planejamento de estratégias que auxiliem na modulação do humor de seus praticantes, visando um melhor rendimento para os que competem e uma maior obtenção de qualidade de vida para os que a buscam através dessa prática. Em revisão de literatura prévia, não foi encontrado nenhum instrumento de avaliação de bem-estar validado para praticantes de artes marciais, tão pouco para praticantes de Jiu-Jitsu, justificando a necessidade de validação. Além disso, conhecer os tipos de lesões que ocorrem com maior frequência entre os praticantes do esporte, suas causas e as regiões do corpo mais acometidas, proporcionarão informações relevantes para desenvolver estratégias de prevenção, de forma a reduzir ou eliminar o período de afastamento dos treinos.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar as propriedades psicométricas da escala de avaliação de bem-estar subjetivo para praticantes de Jiu-Jitsu.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar o perfil e lesões de praticantes de Jiu-Jitsu;
- Mensurar o bem-estar de praticantes de Jiu-Jitsu;
- Verificar a associação do bem-estar com as características de lesões de praticantes de Jiu-Jitsu.

3 REVISÃO DA LITERATURA

A revisão de literatura contempla os principais fundamentos que embasam a condução teórica deste estudo.

3.1 BEM-ESTAR SUBJETIVO

Definir bem-estar é uma tarefa complexa, pois este constructo tem influência de diversas variáveis, tais como: idade, gênero, nível socioeconômico e cultural (WOYCIEKOSKI; STENERT; HULTS, 2012). A definição de bem-estar, formulada por cientistas sociais, investiga os questionamentos sobre o que leva as pessoas a avaliar suas vidas em termos positivos. Tem sido chamado de satisfação de vida e utiliza os padrões das respostas para determinar o que é a vida feliz (FARIA; SEIDL, 2006). Giacomoni (2004, p. 44) aponta que “uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar apresenta satisfação com a vida, a presença frequente de afeto positivo, e a relativa ausência de afeto negativo”. A relativa preponderância do afeto positivo sobre o negativo é referida como balança hedônica (PEREIRA, 2013). Novas experiências em diferentes situações, desenvolvem um sistema integrado de conteúdos e estruturas que influenciam a avaliação e respostas geradas (PEREIRA, 2013). Fatores estressantes podem ser de natureza fisiológica, emocional, mecânica e psicossocial (SMITH; VITALIANO, 2005; NIPPERT; SMITH, 2008). No contexto esportivo, quando não positivamente trabalhados, geram cadeias de pensamentos negativos, redução da autoconfiança e altos níveis de ansiedade, prejudicando o rendimento esportivo ou a saúde mental do praticante da modalidade esportiva (NABKASORN *et al.*, 2006; NIPPERT, SMITH, 2008).

Para os atletas melhor preparados e com maior experiência competitiva, essas situações podem se apresentar como desafios, mas para atletas com um nível mais baixo de preparo, e iniciante no esporte, essas circunstâncias podem ser encaradas como ameaças a seu bem-estar físico, mental e social (VASCONCELLOS, 1992).

O bem-estar caracteriza-se por uma integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais (PASSARELI-CARAZZONI, SILVA, 2012). Enquanto a condição de saúde é determinada por meios objetivos e subjetivos, o bem-estar é a

percepção que o indivíduo tem de sua vida e como avalia a mesma, fruto de uma avaliação subjetiva individual (VIANA *et al.*, 2001; ALBUQUERQUE; TRICOLAI, 2004).

A saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), é definida não somente pela ausência de doenças e enfermidades, mas como um estado de amplo bem-estar físico, mental e social. Portanto, compreende-se a saúde como um processo instável, sujeito a alterações e influenciado por ações do indivíduo e do ambiente (WEINECK, 2003).

A ampla área de estudo do bem-estar reflete diferentes conceitualizações teóricas e operacionalizações do conceito (NOVO, 2003). Embora estas diferenças sejam consensuais, a origem do conceito está contida na discussão filosófica e científica entre o hedonismo¹ e a eudaimonia² como objetivos de vida (NOVO, 2003).

Desta forma identifica-se o bem-estar a partir dos recursos psicológicos que cada pessoa possui, processos cognitivos, afetivos e emocionais, que são elementos essenciais e centrais ao funcionamento psicológico positivo. Este se apresenta de seis formas: aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objetivos de vida e autonomia (RUTTER, 1999). Essas dimensões são encaradas como componentes do próprio bem-estar e não como um contribuinte para o bem-estar (ALEXIOU; COUTTS, 2008).

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), o bem-estar surge como uma experiência subjetiva valorizada pela psicologia positivista junto ao otimismo, à esperança, à satisfação e à felicidade. Para Diener, Oishi e Lucas (2003), o bem-estar influencia a personalidade e autoestima, bem como de agentes do contexto como a cultura. Um conceito complexo do bem-estar é o estudo científico da felicidade e de como as pessoas avaliam sua vida (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004).

O Bem-Estar Subjetivo (BES) está aliado a dois componentes básicos: afeto e cognição. O cognitivo refere-se aos “aspectos racionais e intelectuais, enquanto o afetivo envolve os emocionais” (GIACOMONI, 2004, p. 44).

O BES possui três dimensões: afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida. Os afetos positivos e negativos envolvem respostas emocionais as diversas experiências da vida como alegria, euforia, tristeza, angústia entre outros; prontamente a dimensão de satisfação com a vida implica na auto avaliação global do indivíduo quanto a suas vivências (OTTATI; NORONHA, 2003, p. 7).

¹ Hedonismo: é uma doutrina filosófica que proclama o prazer como fim supremo da vida. Por isso, os hedonistas têm base de sua existência na busca pelo prazer e na eliminação da dor (NOVO, 2003).

² Eudaimonia: é uma palavra grega que significa “*eu* – bem-disposto; *daimon* – ele tem um poder divino”. Em geral é traduzida como felicidade ou Bem-Estar (NOVO, 2003).

O BES compreende a avaliação feita pelo indivíduo acerca de sua vida (BARROSO *et al.*, 2016). Nesse contexto, a ciência social possui uma gama de pesquisas e construções teóricas nessa área, com aumento significativo no interesse em relação a estudos que investigam fenômenos como felicidade, estado de espírito, satisfação, afeto positivo, também observando a avaliação subjetiva da qualidade de vida (FOSTER *et al.*, 2001; ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004; FRANCHINI, ARTIOLI; BRITO, 2017). As definições desses conceitos, e conseqüentemente sua operacionalização em termos de medida, acabam sendo algumas vezes confusas, dificultando o estabelecimento de um consenso entre os pesquisadores do assunto, tornando mais difícil a investigação do BES (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004). Existem divergências teóricas quanto ao conceito de BES, mas em relação à satisfação com a vida e afetos positivo e negativo, existe uma concordância (FRANÇA-FREITAS; PRETTE; PRETTE, 2017).

O afeto positivo refere-se quanto o indivíduo sente-se contente, entusiasmado e com prazer em suas atividades (OLIVEIRA *et al.*, 2016). Esse sentimento não é permanente, tratando-se de um estado emocional e não uma característica cognitiva (MONTEIRO *et al.*; 2014). Já o afeto negativo, também se apresenta de forma transitória, porém com características desagradáveis que incluem agitação, depressão, ansiedade, pessimismo, aborrecimento, angústia e aflição (GONÇALVES, 2012). No constructo satisfação com a vida, predominam características cognitivas específicas, relativas ao julgamento e auto avaliação individual, tendo como base critérios próprios (MONTEIRO *et al.*, 2014), que estabelece uma relação entre circunstâncias que o indivíduo enfrenta e o padrão de respostas que ele adota (BARROSO *et al.*, 2016). Um auto nível de BES depende de vivências com emoções positivas, com maior frequência que as negativas, e a satisfação depende da visão global da vida do indivíduo e não somente de seus diversos aspectos (FRANÇA; PRETTE; PRETTE, 2017).

Três características elementares necessariamente se fazem presente no BES: subjetividade, medidas positivas e avaliação global (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004). Os autores teorizam que BES é uma experiência pessoal de cada sujeito, portanto fatores externos objetivos, tais como saúde, virtude, riqueza e conforto, não devem ser incluídas nos conceitos do BES. Mesmo tais condições sendo vistas como potenciais influenciadores, são desnecessárias para a avaliação. As medidas positivas não implicam exatamente na ausência de fatores negativos, mas sim numa maior concentração de afetos positivos em relação aos negativos E, por último, a avaliação global denota que o BES inclui obrigatoriamente uma avaliação geral de todos os aspectos da vida de um indivíduo (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI,

2004). O BES estuda a felicidade, suas causas, sua desconstrução e os indivíduos que a possuem, onde o termo “felicidade” demonstra os itens afetivos do BES (CUNHA, 2017). A felicidade demonstra as variáveis afetivas do BES, esse constructo científico, avalia suas causas, o que lhe descontrói e quem a possui (RIGO; TEIXEIRA, 2005).

Termos como “qualidade de vida”, “condições de saúde” e “funcionamento social” tem sido agrupados em um único significado, e são empregados, no senso comum, como sinônimos de felicidade e bem-estar (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004; CUNHA, 2017).

A associação entre saúde e qualidade de vida depende da cultura da sociedade em que o indivíduo está inserido, além das condutas pessoais (componente subjetivo) e programas ligados à promoção de melhores condições de vida (esfera objetiva) (FORJAZ; TRICOLI, 2011). A condição de saúde mostra que ações individuais ou grupais, facilitam a percepção de bem-estar, tanto positivamente, quanto negativamente e pode ser influenciada pelo estilo de vida, ambiente e características biológicas (NOVO, 2003).

A saúde e a qualidade de vida, segundo Gonçalves (2012), constituem-se dos domínios funcionais (função física; função cognitiva; envolvimento com as atividades da vida; avaliação de saúde subjetiva) e dos domínios do bem-estar (bem-estar corporal; bem-estar emocional; autoconceito; percepção global de bem-estar). Devido a essas características, as condições de saúde de um indivíduo pode sofrer influências de inúmeras variantes, desde a subjetividade e a relatividade do conceito e dos limites aceitos em determinada sociedade, até elementos físicos, sociais, ecológicos, de hábitos pessoais, entre outros (GONÇALVES, 2012).

Segundo Gill e Feinstein (1994), a qualidade de vida não está relacionada apenas com fatores relacionados à saúde, como bem-estar físico, sentimental e cognitivo, mas também componentes sem relação com à saúde, como trabalho, amigos, família, e situações da vida. De acordo com Albuquerque e Trócoli (2004), no BES, o componente subjetivo é fundamental na avaliação da qualidade de vida individual ou de grupo, pois apenas as características sociais não conseguem defini-la já que as pessoas reagem de modos diferentes a circunstâncias parecidas.

O BES também se diferencia de sanidade mental. Uma pessoa pode encontrar-se desequilibrada emocionalmente e sentir-se feliz. Enquanto outra pessoa pode possuir equilíbrio em diversos pontos de sua vida, e não sentir felicidade. BES não garante obrigatoriamente saúde mental, sendo apenas um aspecto do bem-estar psicológico, necessário, mas não garante que a pessoa esteja bem em sua vida (VIANA *et al.*, 2001; BARROSO *et al.*, 2016). Assim, o BES não implica obrigatoriamente em equilíbrio

psicológico, devido tratar-se de apenas um componente do bem-estar psicológico, tendo importante papel, mas não sendo determinante para o bem-estar na vida das pessoas (FRANÇA; PRETTE; PRETTE, 2017).

Na comparação dos dois construtos pode salientar-se que a felicidade e a saúde mental não apenas têm ênfases diferentes, como também assumem sentidos distintos em cada um deles. Quanto ao BES, a felicidade é considerada uma motivação fundamental da vida humana, sendo um critério inquestionável de bem-estar (PASSARELI-CARAZZONI, SILVA, 2012).

Nos últimos anos a busca pela felicidade vem tomando força, principalmente pelo estivo de vida moderno atual. Este faz com que as pessoas criem e se empenhem em rotinas de atividades físicas estável, com foco na proteção da violência ou manter-se distante de doenças e outros fatores que podem contribuir para prejudicar sua integridade física e buscam como meta atingir a felicidade (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004; SIQUEIRA; PADOVAM, 2008).

3.1.1 Avaliação do bem-estar subjetivo

Os Estados Unidos foram pioneiros nas pesquisas sobre o BES, identificando o importante papel da cultura no bem-estar e a necessidade de entender as mudanças desse fenômeno em diferentes culturas (PEREIRA, 2013). Com isso diversos instrumentos foram construídos para medir características das culturas, com adaptação às populações investigadas (WOYCIEKOSKI; STENERT; HUTZ, 2012). A forma mais comum de avaliar o BES é a avaliação da satisfação que um indivíduo tem com sua vida, através do auto relato, e identificação de emoções prazerosas (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Essas medidas são apropriadas, pois o indivíduo é o que melhor pode identificar essas características em si mesmo (GIACOMONI, 2004).

Outra forma de avaliação do bem-estar subjetivo é através da Escala de Bem-Estar subjetivo (EBES), a qual demonstra bom índice psicométrico e validade de seu construto (DIENER; SUH; OISHI, 1997). Essa escala foi elaborada com intuito de mensurar os três maiores componentes do bem-estar subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo (ABULQUERQUE; COSTA; SAMULSKI, 2008).

A Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) de Lawrece e Liang (1988) é uma das mais usadas, tendo 15 itens de satisfação com a vida, felicidade e afeto positivo e negativo

(ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004). Destaca-se também a Escala de Satisfação com a Vida de constituída de quatro itens (DEIENER *et al.*, 1984). Outro instrumento bastante utilizado é a Escala de Afeto Positivo e Negativo contendo 20 itens (FORMIGA *et al.*, 2014).

No Brasil, a EBES foi validada por Albuquerque e Trócoli (2004). Para elaboração da escala os autores removeram alguns itens da primeira versão da EBES e outros foram criados a partir da validação semântica. A escala final apresentou bons índices psicométricos de validade de construto (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004).

A versão final da EBES contém 62 itens, e é dividida em duas subescalas. A primeira é composta por 54 itens, representando sentimentos e emoções positivas e negativas, avaliando o afeto e a segunda é composta por 15 itens que avaliam o que o indivíduo faz da própria vida e mede a satisfação que ele tem com a mesma (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004). As respostas do instrumento são do tipo Likert de cinco pontos, que mostra o nível de concordância com participante com a pergunta em questão (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004). As respostas são dadas anonimamente, sendo que há apenas um número de identificação para cada participante (FRANCHINE; ARTIOLI; BRITO, 2017). A partir dos resultados obtidos identifica-se o valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão, podendo correlacionar essas variáveis entre si (ALBUQUERQUE; TRÓCOLI, 2004).

3.2 BEM-ESTAR SUBJETIVO NOS ESPORTES

A atividade física foi inserida na sociedade contemporânea como uma ponte segura para melhores situações de saúde. É utilizada para controle do estresse, para evitar o sedentarismo e também para fins estéticos ou de melhora de performance atlética (LOVISOLO, 2002; FORMIGA *et al.*, 2014).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), o exercício físico é considerado essencial para o homem, no sentido de aumentar a qualidade de vida, saúde, bem-estar e satisfação. Atua na melhoria da autoestima, autoconceito, funções cognitivas, imagem corporal e intervém na diminuição do estresse e ansiedade (MATSUDO, 2000; SCORSOLINI-COMIN; SANTOS, 2010).

O esporte é definido como uma prática metódica, individual ou coletiva, de jogo ou qualquer atividade que demande exercício físico e destreza, com fins de recreação, manutenção do condicionamento corporal e da saúde e/ou competição; desporto, desporto. (RUBIO, 2018).

É evidente na literatura que a relação entre prática esportiva e bem-estar constitui-se em um componente essencial e um meio fundamental, não somente para melhoria física, mas também para saúde mental dos atletas (FORJAZ; TRICOLI, 2011; RUBIO, 2018). A Organização Mundial da Saúde (2008) estabelece que o esporte é essencial para a saúde e bem-estar do atleta. O histórico passado do atleta pode influenciar seus comportamentos, mesmo depois de ter encerrado as competições (CEVADA *et al.*, 2012). A literatura mostra que ex-atletas apresentam personalidade mais extrovertida, e uma maior satisfação com a vida, seguido de menos sintomas de depressão que pessoas que não são atletas (CEVADA *et al.*, 2012), além de baixos níveis de ansiedade em relação aos que não praticam exercício físico (BACKMAND *et al.*, 2009).

A qualidade de vida, no contexto esportivo, pode ser entendida como uma ação, um meio, conjunto de ações de promoção de saúde visando a prevenção de doenças, para se atingir o bem-estar (FORMIGA *et al.*, 2014). Além disso, o bem-estar e qualidade de vida são sinônimos ou um intervém sobre o outro (MARQUES, 2007).

A Psicologia do Esporte tem se destacado no contexto esportivo, trazendo diversos benefícios para os atletas, a partir de melhoras no rendimento esportivo e na estrutura de apoio multidisciplinar (LEVY, 2015). Desde os anos 1990 a Psicologia do Esporte teve sua importância reconhecida no Brasil, melhorando o desempenho dos atletas e equipes (DE ROSE JÚNIOR, 2002; RUBIO, 2018).

Oliveira *et al.* (2016) afirmam que no esporte, ganhar ou perder são situações incontrolláveis e inevitáveis, e que gera estados afetivos que interferem no rendimento. Segundo De Rose Junior (2002) as características individuais na interpretação da ansiedade estão associadas a essas variáveis de afeto positivo e negativo. Para Santos *et al.* (2012) afeto positivo e negativo refletem a tendência que o indivíduo tem a apresentar um estado de humor adaptativo ou aversivo, demonstrando que a participação desportiva é relevante na vida dos atletas, tornando-se de suma importância entender a influência que a emoção exerce no bem-estar.

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), existe forte relação entre felicidade e relações interpessoais no esporte, pois estar em companhia de outras pessoas e sabendo conviver com elas adequadamente, promove alto nível de bem-estar. O mesmo autor ainda complementa que essas relações são fundamentais mesmo em competições devido a influência do público no desempenho do atleta ou equipe.

Uma revisão de literatura visando encontrar instrumentos validados para avaliação de bem-estar subjetivo em atletas foi realizada nas bases de dados Periódicos Capes, PubMed e

SciELO, no intervalo de tempo os entre 2008 e 2018, utilizado os descritores “Bem-estar subjetivo” e “atletas”, bem como seus correspondentes em inglês (“subjective well-being” and athletes) e espanhol (“bienestar subjetivo” and atletas”). Foram considerados como critérios de inclusão, artigos escritos em idioma português, espanhol e inglês, de livre acesso e que discorressem sobre o bem-estar subjetivo entre atletas. Livros, teses, dissertações e notas editoriais foram excluídas. Apenas sete (07) artigos foram selecionados, sendo que nenhum contemplava a validação da EBES para praticantes esportivos (Quadro 1).

Quadro 1 – Artigos selecionados para revisão de literatura.

Artigo	População	Objetivo Principal	Qual instrumento avaliou bem-estar subjetivo?	Principais resultados	Principais Conclusão
LEVY, 2015	Oito atletas olímpicos de Judô	Avaliação global do bem-estar subjetivo e o controle dos acontecimentos de sua vida	Bem-estar subjetivo: questionário de cinco perguntas relacionando felicidade e esporte. Locus de controle: Escala Multidimensional de Locus de Controle	O esporte destacou-se como um meio significativo de obtenção e elevação dos níveis de bem-estar subjetivo. Os atletas percebem o controle dos eventos vivenciados por eles como prioritariamente internos.	A satisfação, pode ser vista como otimismo frente ao histórico esportivo desses atletas nas olimpíadas de Atenas com a obtenção da medalha olímpica.
FRANK, YAWEN, 2013	224 estudantes atletas taiwanenses lesionados	Examinar como a esperança e o apoio social auxiliam a reabilitação pós-lesão e influenciando a reabilitação e o bem-estar subjetivo.	A Escala de Esperança. Escala de Satisfação com a vida, Afeto positivo e negativo. Escala Multidimensional de apoio social percebido.	A esperança e o apoio social tiveram um efeito interativo na precisão do bem-estar subjetivo. Participantes com pouca esperança, a percepção de maior apoio social foi associada com altos níveis de bem-estar subjetivo, enquanto o apoio social teve associação relativamente baixa com o bem-estar subjetivo entre praticantes com bastante esperança.	Melhorar a percepção de esperança e fortalecer o apoio social dos atletas lesionados durante a reabilitação é benéfico para a reabilitação e bem-estar subjetivo.
FERNANDES, VASCONCELOS RAPOSO, FERNANDES, 2012	169 atletas brasileiros (140 do sexo masculino e 29 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os	Investigar a relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança e bem-	questionários TEOSQ, CSAI-2, EBES e SWLS	A ansiedade cognitiva está associada aos afetos negativos e que a autoconfiança exerceu um papel mediador na	Estas associações, tal como constatadas, não são suficientes para validar as propostas teóricas avançadas. Não

Artigo	População	Objetivo Principal	Qual instrumento avaliou bem-estar subjetivo?	Principais resultados	Principais Conclusão
	17 e os 59 anos, de diferentes modalidades desportivas e níveis competitivos.	estar subjetivo (afetos positivos e negativos, e satisfação com vida) através da técnica de análise de caminhos.		relação entre as orientações motivacionais e os afetos positivos.	seria aceitável dar por comprovado um modelo teórico que se alicerçasse em estados transitórios como é o caso da ansiedade somática.
GRUNSEIT, RICHARDS, MEROM 2018	865 parkrunners australianos adultos	Medir índice global de bem-estar pessoal em parkrunners	Índice de Bem-Estar Pessoal (PWI) e Benefícios percebidos do parkrun	A satisfação com a saúde foi maior em homens maiores de 45 anos. Como um todo a satisfação com a vida foi positiva, associada a benefícios a saúde mental. O PWI foi positivamente associado à inter-relação dos homens com a comunidade do Parkrun e das mulheres com os benefícios a saúde mental.	O bem-estar pessoal das mulheres pode ser beneficiado pelo parkrun através da melhoria da sua saúde mental enquanto para os homens a interação social aumenta seu bem-estar pessoal.
SILVA <i>et al.</i> , 2018	142 atletas, do sexo masculino, 78 de futsal (54,9%) e 64 (45,1%) de futebol de campo, com média de 20,25 anos (DP 4,29).	Verificar diferenças na satisfação com a vida e no status social subjetivo entre atletas de futebol e futsal e analisar possíveis relações entre essas variáveis	Escala de Satisfação com a Vida e Escala MacArthur de Status Social Subjetivo.	Os atletas de futsal mostraram-se mais satisfeitos com a vida e o status social subjetivo. A satisfação com a vida apresentou correlação positiva com as dimensões do status	Os atletas de futsal do universo investigado têm uma maior percepção de satisfação com a vida e o status social subjetivo em comparação com os de futebol.

Artigo	População	Objetivo Principal	Qual instrumento avaliou bem-estar subjetivo?	Principais resultados	Principais Conclusão
ANUNCIÇÃO, FERNANDES, 2017	65 corredores das provas da “Maratona Caixa da cidade do Rio de Janeiro	Explorar a dor, os afetos e a memória em corredores das provas de 6km, 21km e 42km da Maratona da Caixa de 2015.	Numeric Rating Scale (NRS) Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	Mulheres relataram menor dor ($t(64) = 2,51$, $p = 0,015$) e menor presença de afetos negativos do que homens ($t(64) = 2,415$, $p = 0,019$). Além disso, a recordação da dor foi menor do que a dor relatada na primeira medição ($t(29) = 1,767$, $p = 0,04$). Esta pesquisa também permitiu explorar indicadores psicométricos sobre a estrutura fatorial e a consistência da PANAS e criar modelos de previsão da dor a partir do resultado deste instrumento.	Os resultados aqui expostos têm impacto direto em áreas como educação física e psicologia, bem como ampliam o escopo de evidências em uma modalidade esportiva em expansão, que é a corrida de rua.

Fonte: Produção do autor, 2019.

3.3 JIU-JITSU

O Jiu-Jitsu é considerado uma das artes marciais mais antigas e completas da atualidade, tendo sua origem na Índia há 2.500 anos. Com o tempo, difundiu-se pela China e se estabeleceu fortemente no Japão, berço de todas as artes marciais, há 400 anos (GRACIE, 2001). Foi criado por monges budistas como a primeira forma de autodefesa sem fazer uso de armas. Através da observação dos movimentos dos animais, esses monges aprimoraram forças de alavanca e técnicas de autodefesa para que não fossem mais saqueados durante suas peregrinações (GURGEL, 2007; TAMBORINDEGUY *et al.*, 2011).

No século XX o Jiu-Jitsu chegou à América do Sul, na região amazônica através de Mitsuyo Maeda, que veio para ajudar imigrantes japoneses no Norte do Brasil. Lá residia a família de Gastão Gracie, para quem Maeda ensinou o Jiu-Jitsu. Em pouco tempo o filho mais velho de Gastão, Carlos Gracie já dominava as técnicas e passou a ensinar aos irmãos mais novos, dando início ao clã que dominaria as lutas no Brasil e futuramente no mundo (GRACIE, 2001). Hélio Gracie, o filho mais novo, é considerado o maior gênio do esporte e desenvolveu novas técnicas (GURGEL, 2007). Com o tempo, passou a ser considerada e denominada como uma nova arte marcial, o "Brazilian Jiu-Jitsu" ou "Gracie Jiu-Jitsu" (GURGEL, 2007).

O Jiu-Jitsu é uma luta que se utiliza de projeções (quedas), imobilizações, desequilíbrios, estrangulamentos e chaves aplicadas às articulações do corpo, com o objetivo de neutralizar o adversário (PACHECO, 2010). De acordo com a *Jiu-Jitsu International Federation* (2018), as competições de Jiu-Jitsu se dividem em categorias a partir da idade (Tabela 1), do peso (Tabela 2) e da faixa (Tabela 3).

Tabela 1 – Categorias de idade.

Categorias	Faixa etária
Pré-Mirim	De 4 a 6 anos
Mirim	De 7 a 9 anos
Infantil	De 10 a 12 anos
Infanto-Juvenil	De 13 a 15 anos
Juvenil	De 16 a 17 anos
Adulto	De 18 a 29 anos
Master	De 30 a 35 anos
Sênior	Acima de 36 anos

Fonte: *Jiu-Jitsu Internacional Federation* (2018).

Tabela 2 – Categorias de peso adulto.

Categorias	Peso
Galo	Até 55 kg
Pluma	De 55 a 61 kg
Pena	De 61 a 67 kg
Leve	De 67 a 73 kg
Médio	De 73 a 79 kg
Meio Pesado	De 79 a 85 kg
Pesado	De 85 a 91 kg
Superpesado	De 91 a 97 kg
Pesadíssimo	Acima de 97 kg

Fonte: *Jiu-Jitsu Internacional Federation* (2018).

Tabela 3 – Categorias de faixas e tempo de luta por graduação.

Faixas	Tempo de luta
Branca	5 minutos
Azul	6 minutos
Roxa	7 minutos
Marrom	8 minutos
Preta	10 minutos

Fonte: *Jiu-Jitsu Internacional Federation* (2018).

O treinamento de Jiu-Jitsu é dividido em diversas etapas, constituídas por exercícios em circuitos de fortalecimento geral, trabalho anaeróbio, movimentações requeridas nas competições, lutas intervaladas contra oponentes de peso igual ou acima, exercícios de explosão muscular específicos, várias lutas sem descanso, aperfeiçoamento técnico e tático (VERKHOSHANSKY, 2001). Tradicionalmente, as sessões de treinamento de Jiu-Jitsu são compostas por uma parte técnico-tática, seguida de diversas lutas com curtos períodos de intervalo. Tal estrutura é utilizada, geralmente, ao longo de todo o treinamento dos atletas, com pouca ou nenhuma alteração específica voltada à preparação física. Porém, será que a utilização desse esquema de treinamento, de forma predominante, reflete as demandas específicas de uma competição (SMIRMAUL, ANDREATO, 2017).

Ao contrário de outros estilos de luta, o Jiu-Jitsu não se utiliza golpes traumáticos como socos e chutes, contudo existe grande risco de lesões devido as movimentações de luta e por se tratar de um esporte de contato. Além das lesões provocadas pelo treinamento é comum a ocorrência de lesões do dia a dia, trazendo como consequência a dor, prejuízos físicos, emocionais e econômicos, podendo resultar também em perda de tempo e normalidade das funções (LIMA, HIRABARA, 2013). De acordo com Novo (2005), o Jiu-Jitsu esportivo comporta seis técnicas: projeção, imobilização, pinçamentos, chaves articulares, torções e estrangulamentos, que se executadas incorretamente propiciam alterações articulares.

Os atletas de Jiu-Jitsu que competem estão mais propensos a um maior número de lesões, principalmente os de níveis avançados, pois quanto maior o nível da competição, maior o número de técnicas com potencial lesivo permitidas. Já entre os que não competem, as lesões são mais frequentes nos iniciantes, devido a inexperiência em realizar as movimentações de luta de forma correta (OLIVEIRA *et al.*, 2014).

Dentre as lesões causadas pelo esporte destacam-se as contusões, estiramentos, entorses, fraturas e luxações (MARQUES, 2007), e dentre os fatores agravantes estão a idade, raça, sobrepeso, e histórico de lesões progressas (PEREIRA, GALINHA ESTEVES, 2013). A contusão tem como causa o trauma direto, causando danos que podem ter sua duração prolongada de acordo com a força do impacto (PACHECO, 2010). A distensão muscular é um alongamento dos tecidos, além dos limites da amplitude de movimento do segmento em questão, tendo uma probabilidade maior de romper-se em sua porção mais estreita (VIEIRA; 2001). O estiramento é caracterizado por esse alongamento exacerbado, porém com ausência de ruptura de fibras musculares (NOVO, 2005). As fraturas ocorrem quando um osso perde sua continuidade, tendo como causa um trauma com alta intensidade (MARQUES, 2007). As luxações são a perda da congruência articular podendo ser completas ou incompletas (BATISTA *et al.*, 2017). A luxação incompleta, também denominada subluxação, ocorre quando a perda da congruência é parcial, mantendo algum contato entre a articulação lesionada (MARQUES, 2007).

De acordo com Birrer (1996) as lesões são classificadas conforme sua gravidade, graduadas em leve (quando o indivíduo não se afasta de sua atividade); leve a moderada (de 1 a 2 dias de afastamento); moderada (podendo levar até uma semana de afastamento); moderada a severa (de 2 a 4 semanas de afastamento) e severa (ocorrendo hospitalização e mais de 30 dias de afastamento). Essa classificação refere-se ao período que o atleta permanece afastado do treinamento esportivo.

Avaliar os tipos de lesões com maior frequência e o número de vezes que se repetem em determinadas estruturas anatômicas, é de grande importância para posteriormente elaborar técnicas apropriadas de prevenção (PEREIRA, 2013).

Segundo Marques (2007), o desenvolvimento das valências físicas, melhoram o desempenho do atleta, ao mesmo tempo que sua qualidade de vida, prevenindo a ocorrência de lesões.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente dissertação de mestrado terá seus resultados e discussão apresentados no formato de manuscrito científico, conforme prevê o regimento geral do Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde.

Foram elaborados dois manuscritos: o Manuscrito I intitulado “**Propriedades psicométricas da escala de bem-estar subjetivo (EBES) para atletas de jiu-jitsu**” e o Manuscrito II intitulado “**Avaliação do bem-estar e prevalência de lesões entre atletas de jiu-jitsu**”.

4.1 MANUSCRITO I

PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO PARA PRATICANTES DE JIU-JITSU

RESUMO

O bem-estar subjetivo é definido pela percepção que as pessoas têm de sua vida. A Escala de bem-estar subjetivo (EBES) é um instrumento que avalia os três componentes do bem-estar-subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. O presente estudo tem como objetivo avaliar as medidas psicométricas da EBES para praticantes de Jiu-Jitsu. Trata-se de um estudo metodológico, com a participação de 310 praticantes de Jiu-Jitsu. Para análise dos dados foram utilizados os recursos estatísticos coeficiente alfa de Cronbach, análise fatorial exploratória, critérios de Kaiser-Meyer-Olkin e teste de esfericidade de Bartlett. A análise fatorial exploratória em componentes principais e rotação oblíqua revelou uma solução fatorial de três fatores, que juntos explicaram 31% da variância total do constructo e boa consistência interna ($\alpha = 0,73$). Conclui-se que a EBES apresenta excelentes propriedades psicométricas, constituindo um instrumento de utilidade prática para avaliar o bem-estar subjetivo de atletas de Jiu-Jitsu.

Palavras-chave: Psicometria. Bem-estar subjetivo. Esporte. Jiu-Jitsu.

INTRODUÇÃO

O bem-estar subjetivo (BES) avalia o que os indivíduos fazem da própria vida (FRANÇA *et al.*, 2017). Seu conceito é influenciado culturalmente e também transmitido de

geração em geração, compreendendo as experiências compartilhadas que constroem a forma que cada indivíduo observa o mundo que lhe cerca (SPOLZIMO; GOMES, 2015).

Três características fundamentais necessariamente se fazem presente no BES: subjetividade, medidas positivas e avaliação global (ALBUQUERQUE e TRÓCOLI, 2004). O fator subjetivo do BES é de fundamental importância na mensuração da qualidade de vida individual ou grupal, sendo que, os fatores sociais isoladamente, não possuem a capacidade de alcançar essa definição, pois, cada indivíduo reage de forma diferente a circunstâncias parecidas (OLIVEIRA *et al.*, 2014). Uma forma de se avaliar o BES é através da Escala de bem-estar subjetivo (EBES), validada por Albuquerque e Trócoli (2004), através dos três maiores componentes do bem-estar-subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo.

A prática de exercícios físicos promove melhoria do bem-estar e da saúde mental, pela interação simultânea de mecanismos psicológicos e fisiológicos (MIRANDA *et al.*, 2011). O bem-estar exerce influência direta não somente sobre o desempenho esportivo, mas também sobre a qualidade de vida de seus praticantes, por meio da promoção de vivências associadas às características afetivas específicas (CEVADA *et al.*, 2012).

O conhecimento sobre o bem-estar possui relevância no âmbito esportivo (SOUZA e MENDES, 2014), pois as mais diversas situações emocionais que o atleta podem vivenciar repercutem de forma somática e cognitiva, sendo a preparação psicológica fundamental para um ótimo desempenho esportivo (DESCHAMPS, 2002). Identificar fatores relacionados ao estado emocional do atleta, pode possibilitar aos treinadores a adaptação de planos de aula e metodologia de acordo com o perfil dos alunos (STAMBULOVA *et al.*, 2007).

O desenvolvimento do conhecimento sobre determinado componente depende de instrumentos para medição, que sejam validados e confiáveis (SANTOS *et al.*, 2012). A validade serve para provar estatisticamente que o questionário aplicado mede efetivamente o que foi proposto, enquanto a confiabilidade é a capacidade de reprodução da medida (ALBUQUERQUE e TRÓCOLI, 2004). A análise fatorial exploratória (AFE) é um conjunto de técnicas estatísticas amplamente utilizadas para avaliação de medidas psicométricas em instrumentos (DAMÁSIO, 2012). No presente estudo buscou-se mensurar essas propriedades na Escala de bem-estar subjetivo para praticantes de Jiu-Jitsu

O Jiu-Jitsu é considerado uma das artes marciais mais antigas, sendo praticado no mundo inteiro por pessoas de todas as idades (PACHECO, 2010). Atua no contexto psicológico e cultural do praticante, desenvolvendo um sentimento de segurança que contribui

para a capacidade individual de enfrentar desafios, tanto de natureza objetiva quando subjetiva, físicos ou mentais (FONTANA, 2009).

Em uma revisão de literatura realizada nas bases de dados Periódicos Capes, PubMed e Scielo, nos últimos 10 anos, não foi evidenciada a existência de um instrumento desenvolvido e validado para a avaliação da BES entre atletas de Jiu-Jitsu. Assim, considerando os dados da literatura sobre a relação do BES com o esporte e a ausência de instrumento validado para atletas de Jiu-Jitsu, o objetivo do presente estudo foi avaliar as propriedades psicométricas da EBES para esses atletas em termos de validade de construto e de confiabilidade.

MÉTODO

Tipo de estudo

Trata-se de um transversal, de caráter quantitativo, previamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Planalto Catarinense sob o número do parecer 2.729.794.

Amostra

Participaram da pesquisa 310 praticantes de Jiu-Jitsu de diferentes academias da região serrana de Santa Catarina, 90,3% do sexo masculino, idade média de 29,75 anos (desvio-padrão = 7,25). Os participantes foram escolhidos de forma intencional a partir dos seguintes critérios de inclusão: maiores de idade, de ambos os sexos, que se encontram graduados nas faixas azul, roxa, marrom e preta (mínimo de um ano de prática), em todas as categorias de peso e que concordem em participar do estudo por livre e espontânea vontade, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Na Tabela 4 são apresentadas as descrições demográficas dos participantes.

Tabela 4 – Dados sobre sexo, estado civil, idade e escolaridade (n= 310)

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
Sexo	Masculino	280	90,3
	Feminino	30	9,7
Escolaridade	Ensino Fundamental incompleto	02	0,6
	Ensino Fundamental completo	18	5,1
	Ensino Médio completo	165	53,3
	Superior completo	102	32,9
	Pós-graduado	25	8,1
Estado civil	Casado	114	36,8
	Separado	23	7,5
	Viúvo	4	1,3
	Divorciado	11	3,5
	União estável	73	23,5
	Solteiro	85	27,4
Profissão	Servidor público	56	18,1
	Setor privado	219	70,6
	Desempregado	03	1,0
	Estudante	30	9,7
	Aposentado	02	0,6

Fonte: Produção do autor, 2019.

Instrumentos

Escala de Bem-Estar Subjetivo: validada por Albuquerque e Tróccoli (2004), consiste em um instrumento que avalia os três maiores componentes do bem-estar-subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo.

A EBES é um instrumento dividido em duas subescalastipo Likert: a primeira subescala, composta por 47 itens, representa sentimento e emoções (positivos e negativos) e avalia a dimensão afeto do bem-estar subjetivo. A segunda subescala, composta por 15 perguntas, procura avaliar o que o indivíduo faz da sua própria vida e mede a dimensão satisfação com a vida. Para a avaliação do EBES, utiliza-se de uma escala resposta tipo Likert de cinco pontos para acompanhar os itens de cada subescala. Na primeira subescala, os itens vão do número 1 ao 47 e descrevem afetos positivos e negativos, devendo o pesquisado responder como tem se sentido atualmente numa escala em que 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Na segunda subescala os itens vão do número 48 ao 62 estão relacionadas a avaliação de satisfação e insatisfação com a vida, devendo responder numa escala onde 1 significa discordo plenamente e 5 significa concordo plenamente.

Os escores dos itens 51, 52, 56, 57, 58, 59 e 60 foram invertidos, uma vez que foram elaborados para medir o nível de insatisfação com a vida e são supostos pertencer ao fator satisfação com a vida.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada durante os meses de outubro de 2018 a fevereiro de 2019. Foram aplicados dois questionários com os participantes: um para conhecer o perfil sociodemográfico dos atletas e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). Os pesquisadores apresentavam a pesquisa e em seguida entregavam os instrumentos para os participantes responderem, de forma individual. As respostas dadas foram de forma anônima, havendo apenas um número de identificação para cada participante.

Análise de dados

Inicialmente, a fim de caracterizar os participantes foi realizada uma estatística descritiva, por meio de frequência relativa e absoluta e valores de média e desvio padrão.

A fim de verificar a dimensionalidade do instrumento, foi realizada análise exploratória dos dados e análise de componentes principais. Posteriormente, utilizou-se a técnica dos eixos principais com rotação oblíqua, considerando um índice de carga fatorial de 0,3 para exclusão de itens (DAMÁSIO, 2012) e teste de KMO e esfericidade de Bartlett's para verificar a adequação da análise fatorial. A consistência interna foi avaliada utilizando o Alpha de Cronbach. Os dados foram tabulados e analisados no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)® (versão 20.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, USA).

RESULTADOS

A partir da análise de componentes principais obteve-se o índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = 0,858) e do Teste de Bartlett ($p \leq 0,000$), indicando que os dados foram adequados para a extração de fatores.

O gráfico de ScreePlot confirmou a existência de três fatores (Figura 01), que juntos explicaram 31% da variância total do constructo.

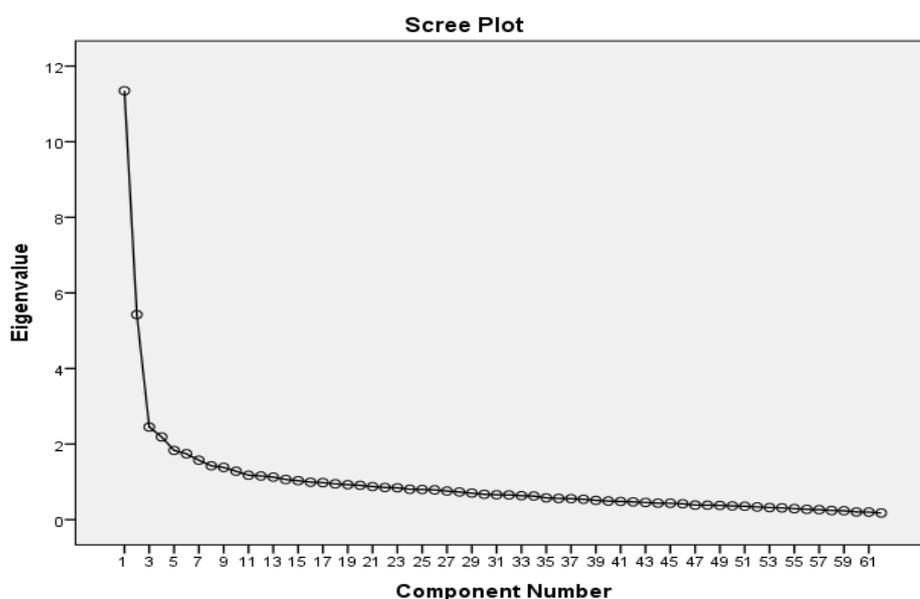


Figura 1 – Scree Plot (EBES)

Fonte: Produção do autor, 2019.

A análise fatorial com rotação oblíqua mostrou que os fatores encontrados estão compostos por 58 itens. Na Tabela 5 encontram-se informações sobre os itens de cada fator, suas cargas fatoriais e comunalidades. No total, apenas quatro (04) itens foram eliminados (8, 52, 58 e 61) por apresentarem carga fatorial inferior a 0,3.

Tabela 5 – Cargas fatoriais das variáveis das EBES e comunalidade por fatores extraídos

Item	FATOR			Comunalidade
	AN	AP	SV	
Aflito	-0,455		0,568	0,531
Alarmado	-0,315		0,413	0,287
Amável		0,393		0,180
Ativo	0,327	0,344		0,233
Angustiado	-0,154			0,396
Agradável		0,557		0,366
Alegre	0,528			0,355
Preocupado	-0,417			0,214
Disposto	0,321	0,405		0,276
Contente	0,478	0,341		0,353
Irritado	-0,520			0,357
Deprimido	-0,534			0,388
Interessado	0,376			0,346
Entediado	-0,469			0,242
Atento	0,355			0,190
Transtornado	-0,426			0,226
Animado	0,417	0,448		0,375
Determinado	0,463	0,423		0,397
Chateado	-0,646			0,474
Decidido	0,354	0,475		0,353

Item	FATOR			Comunalidade
	AN	AP	SV	
Seguro	0,366	0,385		0,297
Assustado	-0,506			0,338
Dinâmico		0,521		0,290
Engajado		0,469		0,241
Produtivo		0,568		0,404
Impaciente	-0,484	0,359		0,436
Receoso	-0,428			0,256
Entusiasmado	0,362	0,503		0,394
Desanimado	-0,679			0,523
Ansioso	-0,423	0,374		0,327
Indeciso	-0,384	0,315		0,313
Abatido	-0,488			0,346
Amedrontado	-0,453			0,225
Aborrecido	-0,526			0,293
Agressivo	-0,375	0,315		0,246
Estimulado	0,497	0,367		0,460
Incomodado	-0,586			0,443
Bom	0,426		0,358	0,390
Nervoso	-0,590			0,419
Empolgado	0,332	0,458		0,326
Vigoroso		0,333		0,189
Inspirado	0,422	0,370		0,342
Tenso	-0,514	0,307		0,383
Triste	-0,622			0,441
Agitado		0,571		0,415
Envergonhado	-0,305		-0,313	0,202
Estou satisfeito com minha vida	0,545			0,313
Tenho aproveitado as oportunidades da vida	0,533		0,511	0,581
Avalio minha vida de forma positiva	0,504		0,345	0,379
Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida			-0,304	0,146
Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	0,376		0,312	0,243
A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	0,358			0,138
Gosto da minha vida	0,527			0,284
Minha vida está ruim	0,586			0,349
Estou insatisfeito com minha vida	0,315		-0,319	0,213
Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida	0,488			0,318
Minha vida é "sem graça"	0,483			0,301
Considero-me uma pessoa feliz	0,402			0,165

AP= aspectos positivos; AN= aspectos negativos; SV= satisfação com a vida.

Fonte: Produção do autor, 2019.

Destaca-se que as maiores cargas fatorial do Afeto Negativo foi desanimado (-,679), do Afeto Positivo foi agitado (,571) e Satisfação com a vida foi “Tenho aproveitado as oportunidades da vida” (,511) demonstrando uma alta correlação entre os fatores. Isso mostra que a EBES demonstra bons índices psicométricos e validade de seu construto. A

comunalidade indica quais itens estão melhor representados pelos fatores (SOUZA *et al.*, 2017), sendo que o item com maior comunalidade foi “Tenho aproveitado as oportunidades da vida” do fator Satisfação com a vida com o valor (,581). Esses números superiores a 0,5, mostra que os fatores possuem alta capacidade de explicação dessas variáveis.

No entanto, 24 itens (aflito, alarmado, ativo, disposto, contente, animado, determinado, decidido, seguro, impaciente, entusiasmado, ansioso, indeciso, agressivo, estimulado, bom, empolgado, inspirado, tenso, envergonhado, tenho aproveitado as oportunidades da vida, avalio minha vida de forma positiva, tenho conseguido tudo o que esperava da vida e estou insatisfeito com minha vida) apresentaram-se em mais de um fator (AP, AN ou SV), evidenciando que os participantes tiveram interpretações diferentes desses componentes em relação ao esperado com base no instrumento utilizado por Albuquerque e Trócolli (2004).

O Alfa de Cronbach de cada fator são apresentados na Tabela 6.

Tabela 6 – Alfa de Cronbach dos fatores (afeto negativo, afeto positivo e satisfação com a vida)

Nome do fator	Alfa de Cronbach
Afeto negativo	0,88
Afeto positivo	0,86
Satisfação com a vida	0,75
Geral	0,73

Fonte: Produção do autor, 2019.

Os valores obtidos indicam um nível de confiabilidade satisfatório entre os indicadores.

A seguir, apresenta-se a matriz de correlações entre os fatores na Tabela 7.

Tabela 7 – Matriz de correlação entre os fatores

Fator	Afeto negativo	Afeto Positivo	Satisfação com a vida
Afeta Negativo	1,000	0,129	-0,319
Afeto Positivo	0,129	1,000	-0,180
Satisfação com a vida	-0,319	-0,180	1,000

Fonte: Produção do autor, 2019.

Os valores indicam uma correlação negativa entre aspectos positivos e satisfação com a vida.

DISCUSSÃO

A análise dimensional da EBES foi realizada a partir de métodos que permitem o estabelecimento de sua estrutura fatorial. Apresenta-se esta análise pelo fato desta escala ter sido pouco utilizada, de maneira que os próprios autores apontam a necessidade de se verificar possíveis variações na configuração fatorial da escala em amostras diversificadas em termos profissionais (ALBUQUERQUE e TRÓCCOLI, 2004).

A versão do instrumento analisada na presente pesquisa abrange os três fatores que compõem o BES (afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida). Com a análise dos principais componentes, pode-se observar que os dados do estudo completaram o que se pressupunha quanto ao processo de análise fatorial, mantendo 58 itens na versão final. Os itens mantidos demonstraram forte representatividade dos fatores correspondentes.

Existem na literatura vários instrumentos que avaliam o afeto de forma geral, como por exemplo o PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), de onde se retirou parte dos itens que formaram o EBES (PEREIRA *et al.*, 2013). Questionamentos acerca da dependência do afeto positivo e afeto negativo, demonstra a necessidade de novas pesquisas para fundamentar esse fenômeno (BATISTA *et al.*, 2017).

Distinguir completamente afeto positivo e negativo, pode retratar em extensões ortogonais em pesquisas de análise fatorial do afeto, mesmo os termos podendo possuir significados distintos com forte correlação inversa (HUTZ, 2014). Na presente pesquisa, observou-se uma percepção alterada em relação ao item “agitado” comparado à escala original de Albuquerque e Tróccoli (2004).

Dentro do diagnóstico psicológico, a agitação está ligada a agressividade e é considerada uma psicopatologia, decorrente de condições clínicas variadas (CARAMELLI e BOTINI, 2007). Porém, a agitação percebida de forma positiva pelos participantes da pesquisa, pode estar relacionada à motivação e entusiasmo derivados da prática esportiva.

De acordo com a teoria de autodeterminação de Deci e Ryan (1985), o comportamento é modulado por três capacidades: a capacidade de interação com o ambiente ao realizar tarefas de caráter desafiador; a autonomia que se refere a independência que um indivíduo possui para controlar as melhores escolhas de acordo com sua percepção; e o relacionamento, que gera uma sensação de conectividade com as pessoas incluídas no ambiente esportivo (MILNE *et al.*, 2008). A parte comportamental é regulada através da satisfação das três necessidades apresentadas acima, facilitando ou dificultando os níveis de motivação

(VISSOCCI *et al.*, 2008), sendo que a motivação é o prazer, interesse e satisfação adquirido através da atividade que se pratica (VALLERAND e LOSIER, 1994).

Observou-se também diferentes interpretações em 24 itens da escala, em relação ao esperado com base no instrumento utilizado por Albuquerque e Tróccoli (2004), mostrando-se como itens de confusão. Isto pode ser devido à má compreensão dos mesmos por parte dos pesquisados, que responderam os instrumentos de forma individual.

Quanto a consistência interna encontrada, a EBES apresentou índices adequados para sua aplicação com os praticantes de Jiu-Jitsu, corroborando com os índices encontrados na escala original de Albuquerque e Tróccoli (2004). Estes dados demonstram que independente da amostra estudada, a EBES apresenta uma boa consistência interna, podendo ser considerada um traço latente.

Segundo Castro Júnior *et al.*, (2012) diversas escalas criadas para avaliar os afetos positivo e negativo demonstraram-se inadequadas, com baixo nível de validade; diferentemente da EBES, que para a população estudada, mostrou-se com boas medidas psicométricas.

CONCLUSÃO

O presente estudo assegurou que o EBES é um instrumento confiável e válido para praticantes de Jiu-Jitsu, constituindo um instrumento de utilidade prática para avaliação do seu bem-estar. Seus componentes possuem capacidade de fornecer respostas constantes atendendo as determinações especificadas. Porém, alguns aspectos regionais e socioculturais merecem ser melhor analisados, a fim de que a escala possa ter uma abrangência maior. Com isso, ressalta-se a importância e necessidade de se elaborar novas pesquisas que visem sanar estas dúvidas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Revista Psicologia, Teoria e Pesquisa**, v. 20, n. 2, p. 153-184, 2004.

BAFFA, A. P.; BARROS, J. R. As principais lesões no jiu-jitsu. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 6, p. 377-381, 2002.

BATISTA, M. A.; *et al.* Self-determined motivation and life satisfaction in portuguese veterans athletes. **Retos**, v. 32, n. 2, p. 127-129, 2017.

CASTRO JÚNIOR, E. F.; *et al.* Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza - CE. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**. Porto Alegre, v. 34, n. 4, p. 955-967, 2012.

DE ROSE JÚNIOR. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

DIENER, E. Subjective well-being. **Journal of Clinical Psychology**, v. 95, n. 3, p. 542-595, 1984.

JJIF.Ju-Kitsu. International Federation. **Jus-Jitsu**. Disponível em: <http://www.jjif.info/index.php?id=32>. Acesso em: 23 jan. 2018.

LIMA, V. P.; *et al.* Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu: um estudo descritivo. **Revista de Educação Física**, v. 86, n. 1, p. 31-37, 2017.

NOVO, R. F. **Para além da eudania: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada**. Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para Ciência e a Tecnologia, 2003.

OLIVEIRA, R.; *et al.* Influência do estresse pré-competitivo no desenvolvimento de lutadores. **Biologia & Saúde**. Campos de Goitacazes, v. 14, n. 4, p. 27-35, 2014.

PEREIRA, C. R.; *et al.* Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo: PANAS, VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. **Psicologia**, Lisboa, v. 28, n. 1, 2013.

PINHEIRO MACHADO, A.; *et al.* A prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. **ConScientiae Saúde**. **Universidade Nove de Julho**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 85-93, 2012.

PINTO, A. M. D.; *et al.* Incidência de lesões traumáticas em praticantes de Jiu-Jitsu em uma academia do estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 5, p. 1-12, 2004.

SANTOS, P. B.; *et al.* Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz Rio Claro**, v. 18, n. 2, p. 208-217, 2012.

SOUZA, A. C.; *et al.* Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Epidemiologia e Serviços da Saúde**, v. 16, n. 3, jul., 2017.

SOUZA, E. J.; MENDES, C. R. S. Lesões mais frequentes no Jiu-Jitsu com o treinamento de alto rendimento. **Revista Vita et Senitas**. Trindade, Go, n. 8, jan./dez., 2014.

SPOLZINO, M. C.; GOMES, C. Caracterização teórica da filosofia Saikoo de Jiu-Jitsu e das contribuições da psicologia desportiva na performance dos atletas. **Revista Odontológica de Araçatuba**. Araçatuba, v. 34, n. 2, p. 39-44, jul. /dez., 2013.

STAMBULOVA, N.; *et al.* Athletic retirement: a cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. **Psychology Sport Exercise**, v. 8, n. 1, p. 101-118, 2007.

4.2 MANUSCRITO II

PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR E PREVALÊNCIA DE LESÕES ENTRE PARATICANTES DE JIU-JITSU

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo de atletas de Jiu-Jitsu, bem como a prevalência de lesões. Participaram da pesquisa 310 atletas de Jiu-Jitsu de diferentes academias da Serra Catarinense. Foram aplicados dois instrumentos com os participantes: um para conhecimento do perfil sócio demográfico e lesões e a escala e bem-estar subjetivo. Observou-se a prevalência de lesões em 31,8% dos atletas, sendo as regiões anatômicas mais acometidas o joelho (12,5%), o cotovelo (5,5%) e o ombro (4,5%). 22,6% das lesões ocorreram quando o atleta recebeu um golpe. A maior parte das lesões não levou os atletas ao afastamento da prática da modalidade (18,4%), ocorrendo mais durante o treinamento (32,9%). Os atletas demonstraram uma boa avaliação do bem-estar, com destaque para os afetos positivos ($3,67 \pm 0,53$). Este estudo contribuiu para a caracterização dos atletas e das lesões decorrentes do Jiu-Jitsu e das causas que as determinam, bem como reafirmar a relação da prática esportiva com elevado nível de satisfação com a vida. Conhecer o perfil dos atletas, bem como sua percepção de bem-estar, permite conscientizar lutadores e equipe técnica quanto aos riscos nessa prática, possibilitando, assim, reduzir a prevalência e severidade das lesões.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Lesões esportivas. Bem-estar subjetivo. Arte marcial.

INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial que possui como característica predominante técnicas de solo, onde o praticante projeta o adversário ao chão e exerce sua dominância sobre ele através de técnicas de imobilização (SCOGGIN *et al.*, 2014). Ações motoras como deslocamento, pegadas, projeções, estrangulamentos e chaves articulares são alguns dos fundamentos técnicos desse esporte. Enquanto flexibilidade, força, velocidade, coordenação e equilíbrio são valências físicas a serem desenvolvidas através da prática (GRACIE, 2012).

Esses fundamentos característicos do esporte expõem constantemente os atletas de Jiu-Jitsu a ocorrência de lesões, não somente decorrentes a técnicas, como chaves articulares, quedas e estrangulamentos, mas também aos próprios choques corporais que podem ocorrer acidentalmente contra o adversário durante o deslocamento (SCOGGIN *et al.*, 2014;

HUDSIN; DAY, 2012). Atividades dessa natureza empreendem um esforço elevado, muitas vezes ultrapassando os limites biológicos individuais, buscando obtenção de bons resultados, predispondo o indivíduo a lesões ortopédicas (MACHADPO, 2006; NAKAMURA; MOREIRA; AOKI, 2010).

De acordo com Noce *et al.* (2017), o Jiu-Jitsu possui alta capacidade de causar lesões articulares aos seus praticantes, devido a traumas de origem direta ou indireta. Dentre as lesões, destacam-se as contusões, estiramentos, entorses, fraturas e luxações (SAMULKI, 2002), e dentre os fatores agravantes estão a idade, raça, sobrepeso, e histórico de lesões progressas (SANTOS *et al.*, 2001). Ainda se tratando de lesões no esporte, avarias musculares são responsáveis por frequentes afastamentos da prática esportiva (FERNANDES *et al.*, 2012).

Nos campeonatos o praticante de Jiu-Jitsu deve ter a consciência que ele precisa do seu corpo para tudo; aqueles que não vivem do esporte, mas competem esporadicamente, precisam priorizar sua integridade e compreender que eles têm uma vida fora daquele mundo e que uma lesão pode prejudicar outras áreas do seu cotidiano (PINTO *et al.*, 2002).

Estudos epidemiológicos são necessários para verificar a prevalência, fatores que propiciam lesões e mecanismos causadores, direcionando a elaboração de protocolos preventivos e intervenções terapêuticas com maior eficácia para seus praticantes (WALLACE; SLATTERY; COUTTS, 2009).

A prática esportiva gera efeitos benéficos não apenas para o sistema cardiovascular e musculoesquelético, mas também para a melhoria do bem-estar e saúde mental (SOUZA *et al.*, 2018).

O bem-estar caracteriza-se por uma integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais (PASSARELI-CARAZZONI, SILVA, 2012), e se constitui em um componente essencial e um meio fundamental na prática esportiva, não somente para melhoria física, mas também para saúde mental dos atletas (MONTEIRO; DUAS; CORTE-REAL, 2014).

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo de atletas de Jiu-Jitsu, bem como a prevalência de lesões.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal não probabilístico, de caráter quantitativo, com aplicação de questionários para obtenção de seus resultados. Pesquisa previamente submetida

e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Planalto Catarinense sob o número do parecer 2.729.794.

Participantes

Participaram da pesquisa 310 atletas de Jiu-Jitsu de diferentes academias da região serrana de Santa Catarina. Os participantes foram escolhidos de forma intencional a partir dos seguintes critérios de inclusão: maiores de idade, de ambos os sexos, que se encontram graduados nas faixas azul, roxa, marrom e preta (mínimo de um ano de prática), em todas as categorias de peso e que concordaram em participar do estudo por livre e espontânea vontade, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Procedimento

A coleta de dados foi realizada durante os meses de outubro de 2018 a fevereiro de 2019. Foram aplicados dois questionários com os participantes: um para conhecer o perfil dos atletas e avaliar a prevalência de lesões e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). O tempo de aplicação total foi de aproximadamente 40 minutos. As respostas dadas foram de forma anônima, havendo apenas um número de identificação para cada participante.

Questionário perfil e lesões (Apêndice B): adaptado de Machado, Machado e De Marchi (2012), para coleta de informações tais como sexo, idade, escolaridade, estado civil, profissão, tempo de prática de Jiu-Jitsu e de treinamento diário e semanal, se o competidor já sofreu alguma lesão no último ano, o local da lesão, como sofreu a lesão, se a lesão ocorreu em competição ou no treino. Foi considerada lesão todo trauma ocorrido durante treinamento ou competição de Jiu-Jitsu, não sendo consideradas lesões decorrentes de situações como aquecimento ou casos isolados sem a participação de um adversário, sendo essas capazes de alterar o treinamento em frequência, forma ou intensidade.

Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) (Anexo A): validada por Albuquerque e Tróccoli (2004), consiste em um instrumento que avalia os três maiores componentes do bem-estar-subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo.

A EBES é um instrumento composto por duas subescalas tipo Likert, sendo que a primeira trata dos afetos positivos e negativos e a segunda da satisfação com a vida. Na

primeira, os itens variam do número 1 ao 47 e descrevem afetos positivos e negativos, na qual a tarefa do sujeito é responder como tem se sentido ultimamente em uma escala na qual 1 significa “nem um pouco” e 5 significa “extremamente”. Na segunda subescala, os itens vão do número 48 ao 62 e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação ou insatisfação com a vida numa escala onde 1 significa “discordo completamente” e 5 “concordo completamente”.

O escore dos itens 51, 52, 56, 57, 58, 59 e 60 foram invertidos, uma vez que foram elaborados para medir o nível de insatisfação com a vida e são supostos pertencer ao fator satisfação com a vida.

Análise dos dados

Inicialmente foi realizada uma estatística descritiva, por meio de frequência e valores de média e desvio padrão para caracterização do perfil dos participantes e das lesões e avaliação do bem-estar subjetivo. Na sequência, para estimar correlação entre as variáveis da EBES (aspectos positivos, aspectos negativos e satisfação com a vida) e algumas variáveis independentes relativas ao questionário perfil e lesões (tempo de prática de Jiu-Jitsu e de treinamento diário e semanal, número de lesões e dias de afastamento do treino por decorrente de lesão) foi utilizado Coeficiente de Correlação de Pearson. Tais análises foram feitas com o pacote estatístico *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versão 20.0, e o nível de significância adotado em todos os procedimentos estatísticos foi de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos pelo questionário de perfil dos participantes permitiram identificar que os atletas de Jiu-Jitsu são na grande maioria homens (90,3%), casados (36,8%) com idade média de $29,75 \pm 7,25$ anos (mínimo= 18 anos e máximo= 52 anos), que atuam no setor privado (61,9%) e que não concluíram o 3º grau (33,9%). Todas as características do perfil são apresentadas na Tabela 8.

Tabela 8 – Dados sobre sexo, estado civil, idade e escolaridade (n= 310).

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
Sexo	Masculino	280	90,3
	Feminino	30	9,7
Escolaridade	Ensino fundamental incompleto	02	0,6
	Ensino fundamental completo	16	5,1
	Ensino médio completo	165	53,3
	Ensino superior	102	32,9
	Pós-graduado	25	8,1
Estado civil	Casado	114	36,8
	Separado	23	7,5
	Viúvo	4	1,3
	Divorciado	11	3,5
	União estável	73	23,5
	Solteiro	85	27,4
Profissão	Servidor público	56	18,1
	Setor privado	219	70,6
	Desempregado	03	1,0
	Estudante	30	9,7
	Aposentado	02	0,6

Fonte: Produção do autor, 2019.

A predominância masculina na prática do Jiu-Jitsu pode ser devida a características culturais e de gênero. As características femininas impostas por valores culturais criam o estereótipo e preconceitos como o de que mulheres que praticam esporte passam a ter traços masculinos (GOELLNER, 2007).

Quanto as características da prática esportiva, observa-se que a maioria dos atletas praticam o esporte há 5 anos ou mais (41,9%), são da categoria de faixa azul (61,3%), com dominância superior e inferior direita (88,7% e 82,9% respectivamente) e treinam três vezes na semana (58,7%), por duas horas (75,2%). Todas as características da prática esportiva são apresentadas na Tabela 9.

Tabela 9 – Características da prática esportiva dos atletas (n= 310).

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
Tempo pratica			
	2 anos	27	8,7
	3 anos	65	21,0
	4 anos	88	28,4
	5 anos ou mais	130	41,9
Faixa			
	Azul	190	61,3
	Roxa	94	30,3
	Marrom	16	5,2
	Preta	10	3,2
Dominância superior			
	Direita	275	88,7
	Esquerda	35	11,3
Dominância inferior			
	Direita	257	82,9
	Esquerda	53	17,1
Horas de treino			
	1 hora	49	15,8
	2 horas	233	75,2
	3 horas	18	5,9
	4 horas	5	1,6
	5 horas	1	0,3
	6 horas	2	0,6
	Acima de 6 horas	2	0,6
Dias de treino			
	1 dia	5	1,6
	2 dias	9	2,9
	3 dias	182	58,7
	4 dias	28	9,0
	5 dias	56	18,1
	6 dias	18	5,8
	7 dias	12	3,9

Fonte: Produção do autor, 2019.

A graduação do atleta na faixa azul requer a permanência mínima de 12 meses na faixa branca (GONZALES, 2015). Porém, um dos critérios para divisão de categorias em competições, é a faixa que o atleta se encontra (COSTA *et al.*, 2011), fazendo com que muitos permaneçam por um maior tempo em cada faixa, aproveitando a facilidade de obtenção de bons resultados nelas, pois em faixas com nível técnico mais alto, a dificuldade de se chegar ao pódio é maior. Além disso, na faixa azul o número de golpes proibidos é maior, como por exemplo a chave de bíceps, chave de panturrilha, chave de joelho reta e mata leão no pé (OLIVEIRA *et al.*, 2014), o que aumenta o risco de sofrer lesões.

Na prática do Jiu-Jitsu, é frequente a presença de lesões, principalmente as que acometem o sistema muscular e esquelético, podendo ser de ordem articular, muscular ou óssea (TAMBORINDEGUY, 2011).

Entre os atletas de Jiu-Jitsu estudados encontrou-se a prevalência de lesões musculoesqueléticas no último ano de 31,8% (108 atletas), numa média de $1,92 \pm 1,37$ lesões para cada participante que se machucou durante os treinos e competições. Observou-se que as três principais regiões anatômicas do corpo acometidas por lesões foram, respectivamente, joelho (12,5%), cotovelo (5,5%) e ombro (4,5%), sendo causada por golpe do adversário (22,6%). As demais características das lesões decorrentes da prática de Jiu-Jitsu na Tabela 10.

Tabela 10 – Características das lesões decorrentes da prática de Jiu-Jitsu (n= 108).

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
Parte do corpo afetada			
	Joelho	38	12,2
	Punho	08	2,5
	Dedos	09	2,9
	Pés	05	1,8
	Mãos	01	0,3
	Tornozelo	07	2,3
	Cotovelo	17	5,5
	Cabeça	00	00
	Quadril	01	0,3
	Ombro	14	4,5
	Coluna	01	0,3
	Outra	06	1,9
	Mais de um local	01	0,3
Causa			
	Golpe do adversário	70	22,6
	Próprio golpe	33	10,6
	Outros fatores (trabalho, lazer)	5	1,6
Tipo de golpe			
	Projeções (quedas)	16	5,2
	Imobilizações	00	0
	Chaves (braço e de joelho)	46	14,8
	Torções (Kimura e Americana)	5	1,6
	Estrangulamento	5	1,6
	Movimentação	36	11,6
Quando ocorreu			
	Treinamento	102	32,9
	Campeonato	6	1,9
Ficou afastado			
	Sim	51	16,4
	Não	57	18,4
Tratamento realizado			
	Medicamentoso	38	12,3
	Fisioterapêutico	15	4,8
	Cirúrgico	00	0
	Outros	9	2,9

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
	Não realizou tratamento	25	8,1
	Medicamentoso/Fisioterapêutico	19	6,1
	Fisioterapêutico/outro	1	0,3
	Medicamentoso/cirúrgico/outros	1	0,3
Dor devido alguma lesão durante luta			
	Sim	104	33,5
	Não	4	1,3
Compete com lesão			
	Sim	14	4,5
	Não	94	30,3

Fonte: Produção do autor, 2019.

Devido as inúmeras técnicas de queda no Jiu-Jitsu, as estruturas acometidas são as mais diversas (MACHADO, MACHADO, MARCHI, 2012). As frequentes lesões de membros superiores no Jiu-Jitsu devem-se as características biomecânicas e cinesiológicas envolvidas em sua pratica (OLIVERA *et al.*, 2014).

Corroborando com a presente pesquisa, outros autores encontraram predominância de lesão em joelho e cotovelo (BAFFA; BARROS, 2002; PINTO *et al.*, 2004). Segundo Cohen e Abdala (2003), essa alta prevalência é causada pelo uso excessivo do joelho durante as lutas, expondo-o a traumas tanto durante a luta em pé, quanto na luta no solo. A origem mais frequente das lesões de joelho é quando o atleta recebe ou aplica uma queda, seguido de raspagens e por terceiro chave de joelho (MACHADO, MACHADO, MARCHI, 2012). O estresse em valgo, acompanhado de rotação interna ou externa da tibia em relação ao fêmur, tanto com o membro fletido quanto hiperextendido expõe a lesão, tanto o atleta que aplica a queda quanto o que a recebe (MACHADO, MACHADO, MARCHI, 2012).

Segundo Machado, Machado e Marchi (2012) a maior ocorrência de lesões no cotovelo é devida o recebimento de uma chave de braço, golpe que hiperextende a articulação do oponente além da amplitude permitida. Quando a chave de braço faz com que ocorra a hiperextensão do cotovelo e o olecrano consegue resistir a força de compressão imposta a ele, os ligamentos se rompem, causando uma luxação posterior, podendo também romper o tendão braquial e a porção anterior da cápsula articular (PINTO *et al.* 2004). Sobrecargas repetitivas, causam inflamação e micro lacerações, podendo acarretar em cotovelo flexo (SAFRAN, MCKEAG, CAMP, 2002).

O terceiro local mais acometido foi o ombro (4,5%). Segundo Machado, Machado e Marchi 2006, a situação que predominantemente origina as lesões nessa articulação, são a aplicação ou recebimento de queda, raspagem ou chave articular (americana). Os riscos que a

queda ou raspagem pode causar, é a tração sobre a articulação ou trauma direto (OLIVEIRA *et al.*, 2014). Em situações de queda, a causa das lesões de ombro pode estar na falha técnica ao amortecer a queda, muitas vezes propositalmente, tentando evitar a pontuação do oponente. De acordo com Terry (2006) para amortecer corretamente a queda, a região glútea deve tocar inicialmente o solo, seguida de coluna lombar, torácico e somente então os ombros seguidos de cotovelos e mãos batendo no solo.

Todas as técnicas do jiu-jitsu possuem fundamento em princípios da biomecânica, capazes de gerar traumas a essas estruturas, quando aplicadas com sua magnitude máxima (HUDSON; DAY, 2012). As chaves articulares, as quais causaram a maior parte das lesões relatadas nessa pesquisa, são ataques a componentes articulares, visando estendê-los além de sua amplitude de movimento permitida (NUNES *et al.*, 2017). Dentre elas estão a chave de braço e chave de joelho (SANTOS *et al.*, 2012). Segundo Gracie (2018), a chave de braço pode causar uma redução da amplitude de movimento, acompanhado de dor, quando executada violentamente ou repetida várias vezes causa cicatrização da capsula articular, e lesões como entorse de primeiro a terceiro grau, estiramento de primeiro a terceiro grau, luxações, subluxações, defeitos osteocondrais e fraturas.

A literatura evidencia que o maior número de lesões ocorre durante o treino, corroborando com a presente pesquisa (MACHADO; MACHADO; MARCHI, 2012; LIMA *et al.*, 2017). A prevalência de lesões maior em treinamento que em competições pode estar relacionada com um maior número de horas de treino em relação a tempo de luta em campeonato. Pode-se observar isso no tempo regulamentar de luta para cada faixa que, segundo a *Brazilian International Jiu-Jitsu Federation* (2018), é de cinco minutos para faixa branca, seis minutos para faixa azul, sete minutos para faixa roxa, oito minutos para faixa marrom e 10 minutos para faixa preta; enquanto atletas treinam mais que uma hora semanal.

Os atletas de Jiu-Jitsu nas faixas iniciais apresentam número maior de lesões no período de treinamento como consequência de excesso de uso de grupos musculares específicos, enquanto atletas de faixas com nível avançado, se lesionam com maior frequência durante as competições, por haver um maior repertório de golpes permitidos nessas categorias (SILVA *et al.*, 2018).

As lesões sofridas pelos atletas podem ocasionar em dor durante o treinamento (33,5%), ou ainda, afastá-lo do treino, como observado em 16,4% dos participantes. Para Machado, Machado e March (2012), as lesões não apropriadamente tratadas acarretam dores durante os treinamentos. Mesmo lesionados, alguns atletas ainda se mantêm competindo (4,5%).

Apenas 8,1% dos atletas lesionados referiram não realizar tratamento para a lesão sofrida, enquanto a maioria (26,7%) relataram utilização de diferentes formas de tratamento das lesões (medicamentoso, cirúrgico, fisioterapêutico, entre outros). A intervenção terapêutica pode ser cirúrgica ou conservadora de acordo com a gravidade da injúria, e a má conduta nesse processo pode atrasar a volta do atleta a suas atividades (SANTOS; DUARTE; GALLIM, 2001). Além disso, uma melhor percepção de bem-estar e fortalecimento do apoio social dos atletas durante a reabilitação de suas lesões, pode contribuir para o retorno antecipado do mesmo as suas atividades (FRANCHINI; ARTIOLI; BRITO, 2013).

Os resultados obtidos da avaliação do EBES (afetos positivos, afetos negativos, satisfação com a vida e bem-estar geral) demonstram uma boa avaliação do bem-estar dos atletas praticantes de jiu-jitsu (Tabela 11).

Tabela 11 – Estatística descritiva dos índices de Escala de Bem-Estar Subjetivo.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão	n
Afeto positivo	2,05	5,00	3,67	0,53	310
Afeto negativo	1,00	3,92	1,97	0,52	310
Satisfação com a vida	2,07	5,00	3,63	0,55	310
Bem-estargeral	2,08	3,65	2,95	0,25	310

n= número total de participantes.

Fonte: Produção do autor, 2019.

Observa-se na Tabela 4 que a maior média obtido pela EBES foi da dimensão afeto positivo ($3,67 \pm 0,53$), seguida da satisfação com a vida ($3,63 \pm 0,55$) e do afeto negativo ($1,97 \pm 0,52$) respectivamente, com uma boa avaliação geral ($2,95 \pm 0,25$).

A boa avaliação do bem-estar entre os atletas aponta uma satisfação positiva com a pratica desse esporte (LEVY, 2015). A literatura evidencia que a prática de exercícios físicos em geral proporciona diversos benefícios, tais como melhoria do bem-estar e saúde mental, controle da ansiedade e estresse, redução de depressão e um melhor estado de humor (HOFFMAN; HOFFMAN, 2008; SMITS *et al.*, 2008; ROT; COLLINS; FITTERLING, 2009). Um dos fatores responsáveis por essa sensação de bem-estar é a relação positiva entre componentes de afeto e exercício físico (HANSEN, STEVENS; COAST, 2001).

A análise de correlação entre as variáveis da EBES (aspectos positivos, aspectos negativos e satisfação com a vida) e algumas variáveis independentes relativas ao questionário perfil e lesões (tempo de pratica de Jiu-Jitsu e de treinamento diário e semanal,

número de lesões e dias de afastamento do treino por decorrente de lesão) evidenciam, entre si, genericamente, correlações fracas (menores que 0,3), conforme apresentado na Tabela 12.

Tabela 12 – Coeficiente de Correlação de Pearson.

	EBES Geral	Aspectos Positivos	Aspectos Negativos	Satisfação com a vida
Idade (anos)	-0,04683	-0,01812	-0,07051	0,07913
Tempo de prática (anos)	0,20145*	0,05141	0,19396*	-0,00272
Horas de treino por dia	0,04592	0,08842	0,7547	-0,00151
Dias de treino por semana	-0,03557	0,00077	-0,09830	0,14947*
Número de lesões	0,02362	-0,05701	0,05544	0,05364
Afastamentoporlesões (dias)	-0,04851	-0,10026	0,02839	-0,00488

* $p \leq 0,05$

Fonte: Produção do autor, 2019.

Apenas o tempo de prática esportiva apresentou correlação positiva e significativa com o BES geral e com aspectos negativos; e os dias de treino por semana com a satisfação com a vida, ambas de forma muito fracas.

O bem-estar é um dos principais fatores para que um indivíduo alcance um bom nível de qualidade de vida, qualidade essa que é de fundamental importância para que o indivíduo possa viver bem e executar todas suas atividades satisfatoriamente (LEVY, 2015).

CONCLUSÃO

Neste estudo, pôde-se verificar que 31,8% dos praticantes foram acometidos por lesões praticando Jiu-Jitsu no último ano; e a região anatômica mais afetada foram os joelhos e as lesões ocorreram em sua maioria durante os treinos. Os atletas apresentaram uma boa percepção do bem-estar, com destaque para os afetos positivos e satisfação com a vida, reforçando que a prática esportiva regular melhora o bem-estar.

Conhecer o perfil dos atletas, bem como sua percepção de bem-estar, é uma estratégia que deve ser utilizada pelos lutadores e equipe técnica para elaboração de trabalhos preventivos adequados a especificidade desse esporte.

REFERÊNCIAS

BAFFA, A. P.; BARROS, J. R. As principais lesões no jiu-jitsu. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 6, p. 377-381, 2002.

CARVALHO, T. L. **A influência do stress e da ansiedade no desempenho esportivo e a importância do treinamento psicológico**. 2010, 44 f. Monografia. (Graduação de Psicologia? Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

COSTA, V. T.; *et al.* Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física no Esporte**. São Paulo, v. 25, n. 2, p. 537-546, jul. /set., 2011.

FERNANDEZ, M. C.; VASCONCELOS RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Revista Motricidade**, v. 8, n. 3, p.4-18, 2012.

FRANCHINI, E.; ARTIOLI, G. G.; BRITO, C. J. Judo combat: time-motion analysis and physiology. **International Journal Sports Physiological Performance**, v. 13, n. 3, p. 624-641, Dec., 2013.

GOELLNER, S. V. Feminismos, mulheres e esportes: questões epistemológicas sobre o fazer historiográfico. **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 2, p. 171-196, 2007.

GONZALES, D. F. **A cultura enquanto esporte: a inclusão social através do Jiu-Jitsu em Jaguarão-RS**. 2015, 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Produção e Política Cultural). Universidade Federal do Pampa - Campus Jaguarão, Rio Grande do Sul.

GRACIE, R. **Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique**. Canada: InvisibleCities Press, 2001. In. SOUZA, D. K.; FARACO, H. C.; SILVA, D. C.; WSCHLICKMANN, J.; NUNES, R. Auto-estima de lutadores de Jiu-Jitsu no período pré e pós-competição. **Revista Digital**. Buenos Aires, a. 14, n. 142, p 1-5. Mar. 2010. Disponível em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 17 mar. 2018.

HANSEN, C. J.; STEVENS, L. C.; COAST, J. R. Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? **Health Psychology**, v. 20, n. 4, p. 267-275, jul., 2001.

HOFFMAN, D.; HOFFMAN, M. A. Exercisers Achieve Greater Acute Exercise-Induced Mood Enhancement Than Nonexercisers. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 89, issue 2, p. 358-363, feb., 2008

HUDSON, J.; DAY, M. C. Athletes' experiences of expressive writing about sports stressors. **Psychology of Sport and Exercise**, v.13, n. 6, p. 798-806, 2012.

INTERNATIONAL BRAZILIAN JIU-JITSU DEFERATION. Brazilian International Jiu-Jitsu Federation. 2018. Disponível em: <http://www.ibjjf.org>.

JJIF.Jiu-Jitsu. International Federation. **Jus-Jitsu**. Disponível em: <http://www.jjif.info/index.php?id=32>. Acesso em: 23 jan. 2018.

LEVY, MN. M. Bem-estar e locus de controle no esporte. **Revista Brasileira de Psicologia**. São Paulo, v. 2, n. 1, p 1-10, 2015.

LIMA, T. Os limites da alta competição. **Revista Horizonte**, v. 39, p. 74, 1990.

LIMA, V. P.; *et al.* Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu: um estudo descritivo. **Revista de Educação Física**, v. 86, n. 1, p. 31-37, 2017.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: Educação Física no ensino superior: da educação física ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. P. MACHADO, G. P.; DE MARCH, T, A prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. **ConScientiae Saúde**, v. 11, n. 1, p. 85-93, 2012.

MONTEIRO, C.; DIAS, C.; CIRTE-RAL, N.; FONSECA, A. M. Atividade física, bem-estar 04 subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **RPCD**, v. 14, n. 1, p. 57-76, 2014.

NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? **Revista da Educação Física**. Maringá, v. 21, n. 1, p. 1-11, jan. /mar., 2010.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. M.; MELLO, M. T. Análise dos sintomas de overtraining durante os períodos de treinamento e recuperação: estudo de caso de uma equipe feminina da superliga de voleibol 2003/2004. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 6, p. 397-400, 2011.

NUNES, *et al.* Randomized Trial Comparing Exercise to Health Education for Stimulant Use Disorder: Results from STimulant Reduction Intervention using Dosed Exercise (CTN-0037; STRIDE). **Journal Clinical Psychiatry**, v. 78, n. 8, p. 1075-1082, 2017.

OLIVEIRA, R.; ARÊAS NETO, N. T.; MORALES, A. P.; CALOMENI, M. R. Influência do estresse pré-competitivo no desenvolvimento de lutadores. **Biologia & Saúde**. Campos de Goitacazes, v. 14, n. 4, p. 27-35, 2014.

PASSARELI-CARRAZZONI, P.; SILVA, J. Aparecido bem-estar subjetivo: autoavaliação em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 29, n 3, p. 425-425, jul. / set., 2012.

PINTO, A. M. D.; FERREIRA, C. A. A.; COSTA, F. C. H. Incidência de lesões traumáticas em praticantes de Jiu-Jitsu em uma academia do estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**., v. 10, n. 5, p.1-12, 2004.

ROT, M. A. A.; COLLINS, K. A.; FITTERLING, M. P. H. Physical Exercise and Depression. **Mount Sinai Journal of Medicine**, v. 76, p. 204–214, 2009.

RUBIO, K. **Imaginação e criação e estados mentais**: histórias e imaginário. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.

SAFRAN, M. R.; MCKEAG, D. B.; CAMP, S. P. V. **Manual de medicina esportiva**. São Paulo, SP: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. 1 ed. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, S. G.; DUARTE, M. F. S.; GALLI, M. L. Estudo de algumas variáveis físicas como fatores de influência nas lesões em judocas. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**., v. 3, n. 1, p. 45-54, 2001.

SANTOS, P. B.; COELHO, R. W.; KELLER, B.; STEFANELLO, J. M. F. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**. Rio Claro, v. 18, n. 2, p.208-217, abr./jun., 2012.

SCOGGIN, J. F.; BRUSOVANIK, G., IZUKA, B. H. Assessment of Injuries During Brazilian Jiu-Jitsu Competition. **First Published**, v. 21, n. 2, fev., 2014.

SILVA, W. R.; *et al.* Propriedades psicométricas da escala de satisfação com a vida no contexto esportivo brasileiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-10, jan. /feb., 2018.

SMITS, N.; STRATEN, A. V.; CUIJPERS, P. Effectiveness of a Web-Based Self-Help Intervention for Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress: Randomized Controlled Trial. **Journal os Medical Internet Research**, v. 10, n. 1, 2008.

SPOLZINO, M. C.; GOMES, C. Caracterização teórica da filosofia Saikoo de Jiu-Jitsu e das contribuições da psicologia desportiva na performance dos atletas. **Revista Odontológica de Araçatuba**. Araçatuba, v. 34, n. 2, p. 39-44, jul. /dez., 2013.

SOUZA, D. K.; *et al.* Auto-estima de lutadores de Jiu-Jitsuno período pré e pós-competição. **Revista Digital**. Buenos Aires, a. 14, n. 142, p 1-5, mar., 2010. Disponível em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 17 mar. 2018.

TAMBORINDEGUY, A. C. Incidência de lesões e desvios posturais em atletas de taekwondo. **Revista Brasileira Ciência do Esporte**., v. 33, n. 4, p. 975-990, 2011.

TERRY, C. M. The Martial Arts. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics Of North America**, v. 17, p. 645-676, 2006.

WALLACE, L. K.;SLATTERY, K. M.; COUTTS, A. J. The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 23, n. 1, p. 33-38, 2009.

WILMORE, J.; COSTILL, D. Quantificação do treinamento esportivo. In: *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. p. 383-406. 2001.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo assegurou que o EBES é um instrumento confiável e válido para praticantes de Jiu-Jitsu, constituindo um instrumento de utilidade prática para avaliação do seu bem-estar. Seus componentes possuem capacidade de fornecer respostas constantes atendendo as determinações especificadas. Porém, alguns aspectos regionais e socioculturais merecem ser melhor analisados, a fim de que a escala possa ter uma abrangência maior.

Também pôde-se verificar que 31,8% dos praticantes foram acometidos por lesões praticando Jiu-Jitsu no último ano, sendo os joelhos a região anatômica mais afetada e as lesões ocorreram em sua maioria durante os treinos. Os atletas apresentaram uma boa percepção do bem-estar, com destaque para os afetos positivos e satisfação com a vida, reforçando que a prática esportiva regular melhora o bem-estar.

O ambiente esportivo do Jiu-Jitsu apresenta características acolhedoras, de companheirismo e relacionamento interpessoal saudável, que auxiliam no desenvolvimento de otimismo e coragem no enfrentamento dos desafios relacionados ao esporte, bem como promoção de qualidade de vida e redução do estresse psicológico dos praticantes. Tal ambiente proporciona emoções afetivas boas, que podem auxiliar no perfil de estado de humor.

Dentre algumas das dificuldades encontradas ao longo da pesquisa relata-se a dificuldade de interpretação de texto por parte de alguns praticantes, como por exemplo confundindo lateralidade direita e esquerda como vertentes políticas. Algumas pessoas não se sentiram à vontade para participar da pesquisa, por não quererem fornecer seus dados pessoais para preencher o TCLE. Por diversas vezes se fez necessário visitar repetidamente a mesma academia até que todos os alunos participassem da pesquisa.

Porém, observou-se uma forte mobilização pela maior parte da amostra, colaborando para contribuir da melhor forma possível com tudo que lhes foi solicitado, transmitindo uma sensação de engajamento e consciência da importância do trabalho realizado, para o esporte e para a comunidade científica. Professores e atletas graduados foram de fundamental importância para atingir o maior número de pessoas, auxiliando no processo comprometendo-se com o sucesso da pesquisa.

Muitos relataram após a coleta ter se sentido de alguma forma tocados por questionamentos que por muitas vezes deixaram passar despercebidos em suas vidas,

refletindo sobre questões pertinentes a sua existência, podendo contribuir para futuras melhores escolhas em suas trajetórias.

Os participantes relataram nunca ter participado de pesquisas desse cunho e não tinham ideia da dimensão que o bem-estar pode refletir em suas vidas e sua prática esportiva. Mas relataram terem gostado de participar da pesquisa e se sentirem felizes em poder contribuir com o desenvolvimento de uma pesquisa, evidenciando a relevância social deste trabalho.

Por fim, é necessário incentivar novas pesquisas sobre a temática desenvolvida, com foco no bem-estar, lesões e rendimento esportivo, sempre com um olhar sistêmico, complexo e interdisciplinar.

REFERÊNCIAS

- ABULQUERQUE, M. R.; COSTA, V. T.; SAMULKI, D. M. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 70, n. 11, 2008.
- ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Revista Psicologia, Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 20, n. 2, p. 153-164, mai. /ago., 2004.
- ALEXIOU, H.; COUTTS, A. J. A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 3, n. 3, p. 320-330, 2008.
- ANUNCIACÃO, L.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Porcelanas inquebráveis: dor, afeto e memória em corredores. **RBPFEEX**, v. 11, n. 64, 2017.
- ARALDI-FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALMINE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de Psicologia da UnC**. Concórdia, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.
- BACKMAND, H. M.; *et al.* Physical activity, mood and the functioning of daily living: A longitudinal study among former elite athletes and referents in middle and old age. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 48, issue 1, jan. /feb., p. 1-9, 2009.
- BAFFA, A. P.; BARROS, J. R. As principais lesões no jiu-jitsu. **Fisioterapia Brasil**, v. 23, n. 6, p. 377-381, 2002.
- BARROSO, A. M. M.; SCORSOLINI-COMIN, F. G. V.; FONTAINE, A.; SANTOS, S. Fatores associados ao Bem-Estar Subjetivo em pessoas casadas e solteiras. **Estudos de Psicologia**, v. 33, n. 2, p. 313-324, abr./jun., 2016.
- BATISTA, M. A.; *et al.* Self-determined motivation and life satisfaction in portuguese veterans athletes. **Retos**, v. 32, n. 2, p. 127-129, 2017.
- BIRRER, R. B. Trauma Epidemiology in the Martial Arts: The Results of an Eighteen-Year International Survey. **The American Journal of Sports Medicine**, v. 24, n. 6, 1996.
- BOTH, J.; NASCIMENTO, J. V. Intervenção profissional na educação física escolar: considerações sobre o trabalho docente. **Movimento Revista de Educação Física UFRGS**. Porto Alegre, v. 15, p. 169-86, 2009.
- CALBUCCI, A. A. F. **O que é psicologia**. Disponível em: <http://psicologues.com/psicologia.aspx>. Acesso em: 13 fev., 2018.
- CÁRDENAS, R. N.; CÁRDENAS, Y. N. A psicologia como ciência aplicada ao esporte de alto rendimento. EFDeportes.com. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 166, mar., 2012.

CARVALHO, T. L. **A influência do stress e da ansiedade no desempenho esportivo e a importância do treinamento psicológico**. 2010. 44 f. (Monografia). Graduação em Psicologia. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

CASTRO JÚNIOR, E. F.; *et al.* Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza - CE. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**. Porto Alegre, v. 34, n. 4, p. 955-967, 2012.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5 ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CEVADA, T.; *et al.* Relationship between sport, resilience, quality of life, and anxiety. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012.

CHAMBERS, R.; GABBETT, T. J.; COLE, M. H.; BEARD, A. The use of wearable microensors to quantify sport-specific movements. **Sports Medical**, v. 45, n. 7, p. 1065-1081, jul., 2015.

CHEN, L. H.; KEE, Y. H. Gratitude and adolescent athletes' well-being. **Social Indicators Research**, v. 89, n. 2, p. 361-373, 2008.

CHEN, L. H.; WU, C. H.; LIN, S. H.; YE, Y. C. Top-down or bottom-up? The reciprocal longitudinal relationship between athletes' Team Satisfaction and Life Satisfaction. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, 2017.

CHYU, M. C. A. Non-competitive martial arts exercise program for health and fitness in the general population. **Jornal Human Sport Exercice**. Texas, v. 5, n. 3, p. 430-443, 2010.

COSTA, V. T.; *et al.* Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física no Esporte**. São Paulo, v. 25, n. 2, p. 537-546, jul. /set., 2011.

CUNHA, M. V. **O conceito de felicidade em Agostinho de Hipona no diálogo De Beata Vita - A Vida Feliz**. 2017. 53 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Filosofia). Universidade Federal Fluminense. Instituto de Ciências Humanas e Filosofia.

DAMÁSIO, B. F. Uso da análise fatorial exploratória em psicologia. **Revista Avaliação Psicológica**. Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 213-228, 2012.

DE ROSE JÚNIOR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. São Paulo, v. 9, n. 1, p. 25-30, jan., 2002.

DESCHAMPS, S. R. **Aspectos psicológicos e suas influências em atletas de voleibol masculino de alto rendimento**. 2002. 133 p. Dissertação. (Mestrado em Educação Física). Universidade de São Paulo. São Paulo.

DIENER, E. Subjectivewell-being. **Psychology Bulletin Journal**, v. 95, n. 3, p. 542-595, 1984.

DIENER, E.; OISHI, S.; LUCAS, R. E. Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. **Annual Review of Psychology**, v. 54, p. 403-425, 2003.

DIENER, E.; SUH, E.; OISHI, S. Recent findings on subjective well-being. **Indian Journal of Clinical Psychology**, v. 24, n. 1, p. 25-41, 1997.

DRAEGER, D. F. **Classical bujutsu**. Weatherhill. New York, 1974.

EMMONS, R. A. Personal strivings: an approach to personality and subjective well-being. **Journal Personality and Social Psychology**, v. 51, n. 5, p. 1058-1068, 1986.

FARIA, J. B.; SEIDL, E. M. E. Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com hiv/aids. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 11, n. 1, jan. /apr., 2006.

FERNANDEZ, M. C.; VASCONCELOS RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Revista Motricidade**, v. 8, n. 3, p.4-18, 2012.

FONTANA, P.; BURNIER, L.; KWSK, P. R. Cell-derived microparticles in haemostasis and vascular medicine. **This work was supported by the Swiss National Foundation for Scientific Research Grant**, v. 76, v. 6, p. 67-78, 2009.

FORJAZ, C. L. M.; TRICOLI, V. A fisiologia em educação física e esporte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 25, n. 1, p. 1-6, dec., 2011.

FORMIGA, N. S.; *et al.* A medida do bem-estar subjetivo em jovens fisicamente ativos e não ativos. **Salud & Sociedad Antofagasta**, v. 5, n. 1, p. 45 – 56, 2014.

FOSTER, C.; *et al.* A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 15, n. 1, p. 109-115, 2001.

FRANÇA-FREITAS, P.; PRETTE, M. L. D. PRETTE, A. D., Dotação, habilidades sociais e bem-estar subjetivo **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 69, n. 3, p. 133-149, 2017.

FRANCHINI, E.; ARTIOLI, G. G.; BRITO, C. J. Judo combat: time-motion analysis and physiology. **International Journal Sports Physiological Performance**, v. 13, n. 3, p. 624-641, apr., 2017.

FRANCHINI, E.; ARTIOLI, G. G.; BRITO, C. J. Judo combat: time-motion analysis and physiology. **International Journal Sports Physiological Performance**, v. 13, n. 3, p. 624-641, dec., 2013.

FRANK, J. H.; YAWEN, H. Injured Athletes' Rehabilitation Beliefs and Subjective Well-Being: The Contribution of Hope and Social Support. **Journal of Athletic Training**, v. 48, issue 1, jan. /feb., 2013.

GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia**. Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 1-7, jun., 2004.

- GILL, T. M.; FEINSTEIN, A. R. A Critical Appraisal of the Quality of Quality-of-Life Measurements. **JAMA**, v. 272, n. 8, p. 619-626, 1994
- GONÇALVES, C. **Retenção de sócios no fitness**: estudo do posicionamento, expectativas, bem-estar e satisfação. 2012, f. 149. (Dissertação. Doutorado em Motricidade Humana na Especialidade de Ciências do Desporto. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa, 2012.
- GONZALES, D. F. **A cultura enquanto esporte**: a inclusão social através do Jiu-Jitsu em Jaguarão-RS. 2015, 27 f. (Trabalho de Conclusão de Curso). Graduação em Produção e Política Cultural da Universidade Federal do Pampa - Campus Jaguarão, Rio Grande do Sul.
- GRACIE, J. A.; *et al.* **Journal Immunology September**, v. 167, n. 5, p. 2879-2886, 2001.
- GRACIE, R. **Brazilian Jiu-Jitsu**: Theory and Technique. Canada: InvisibleCities Press, 2001. In. SOUZA, D. K.; *et al.* Auto-estima de lutadores de Jiu-Jitsu no período pré e pós-competição. **Revista Digital**. Buenos Aires, a. 14, n. 142, p 1-5, mar., 2010. Disponível em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 17 mar. 2018.
- GROEN, B. E.; *et al.* Martial arts fall training to prevent hip fractures in the elderly. **Osteoporos International**, v. 21, n. 2, p. 215-221, feb., 2010.
- GRUNSEIT, A.; RICHARDS, J.; MEROM, D. Running on a high: parkrun and personal well-being. **BMC Public Health**, v. 18, n. 59, 2018.
- GUIMARÃES, F. M. **Metodologia educacional do Jiu-Jitsu**. Rio de Janeiro: Mimeo, 2002.
- GURGEL, F. **Brazilian JiuJitsu Manual Pessoal do JiuJitsu**. São Paulo: Axel Books, 2007.
- HUDSON, J.; DAY, M. C. Athletes' experiences of expressive writing about sports stressors. **Psychology of Sport and Exercise**, v.13, n. 6, p. 798-806, 2012.
- JJIF.Ju-Kitsu. International Federation. **Jus-Jitsu**. Disponível em: <http://www.jjif.info/index.php?id=32>. Acesso em: 23 jan., 2018.
- JOYCE, P. Y.; SMITH, R. E.; VITALIANO, P. P. Stress-Resilience, Illness, and Coping: A Person-Focused Investigation of Young Women Athletes. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 28, issue 3, p. 257-265, jun., 2005.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodológicos científica**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2001.
- LAWRENCE, R. H.; LIANG, J. Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences. **Psychology and Aging**, v. 3, p. 375-384, 1988.
- LEVY, MN. M. Bem-estar e locus de controle no esporte. **Revista Brasileira de Psicologia**. São Paulo, v. 2, n. 1, p 1-10, 2015.

- LIMA, L. L.; HIRABARA, S. M. Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**. Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 245-250, jan. /mar., 2013.
- LIMA, T. Os limites da alta competição. **Revista Horizonte**, v. 39, p. 74, 1990.
- LIMA, V. P.; *et al.* Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu: um estudo descritivo. **Revista de Educação Física**, v. 86, n. 1, p. 31-37, 2017.
- LIPP, M. N. (Org.). **Pesquisas sobre estresse no Brasil**. Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- LOVISOLO, H. Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (Orgs.). **Esporte como fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Editora Unimep, p. 277-296, 2002.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: Educação Física no ensino superior: da educação física ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MACHADO, A. P. MACHADO, G. P.; DE MARCH, T. A prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. **ConScientiae Saúde**, v. 11, n. 1, p. 85-93, 2012.
- MACIEL, S. Fontes e sintomas de stress em atletas. In: BURITI, Marcelo de Almeida (Org). **Psicologia do esporte**. São Paulo: Alinea, 2009. 123-134p.
- MARQUES, R. F. R. **Esporte e qualidade de vida**. 2007, 78 p. (Dissertação). Mestrado em Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP.
- MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira da Ciência e Movimento**. São Caetano do Sul, v. 6, n. 4, 2000.
- MATTAR, F. M. **Pesquisa de marketing**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2001.
- McGUIGAN, M. R.; *et al.* Use of session rating of perceived exertion for monitoring resistance exercise in children who are overweight or obese. **Pediatric Exercise Science**, Champaign, v. 20, n. 3, p. 333-341, 2008.
- MONTEIRO, C.; DIAS, C.; CIRTE-RAL, N.; FONSECA, A. M. Atividade física, bem-estar 04 subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. **RPCD**, v. 14, n. 1, p. 57-76, 2014.
- MOOJEN, R. C. **Alterações dos estados de humor em atletas adultos de Jiu-Jitsu**. 2012, 57 f. (Trabalho de Conclusão de Curso). Graduação em Educação Física e Esporte. Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça.
- NABKASORN, C.; *et al.* Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. **European Journal of Public Health**, v. 16, issue 2, p. 179-184, apr., 2006.

NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? **Revista da Educação Física**. Maringá, v. 21, n. 1, p. 1-11, jan. /mar., 2010.

NIPPERT, A.; SMITH, A. M. Psychologic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, v. 19, issue 2, p. 399-418, may, 2008.

NOCE, F.; SIMIM, M. A. M.; MELLO, M. T. Análise dos sintomas de overtraining durante os períodos de treinamento e recuperação: estudo de caso de uma equipe feminina da superliga de voleibol 2003/2004. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 6, p. 397-400, 2011.

NOVO, R. F.; Construto para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. **Revista de Psicologia: Educação e Cultura**, v. 9, n. 1, p. 477-490, 2005.

NOVO, R. F.; Para além da eudania: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. **Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas**. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para Ciência e a Tecnologia, 2003.

OKAZAKI, F.; KELLER, B.; COELHO, R. Relação entre a auto-estima, o nível técnico, o tempo de prática e o resultado da competição de atletas de voleibol feminino. **Journal of Exercise and Sport Sciences**. Buenos Aires, a. 10, n. 90, nov., 2005.

OLIVEIRA, C.; NUNES, M. F. O.; LEGAL, E. J.; NORONHA, A. P. P. Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. **Avaliação Psicológica**, v. 15, n. 2, p. 177-185, 2016.

OLIVEIRA, R.; ARÊAS NETO, N. T.; MORALES, A. P.; CALOMENI, M. R. Influência do estresse pré-competitivo no desenvolvimento de lutadores. **Biologia & Saúde**. Campos de Goitacazes, v. 14, n. 4, p. 27-35, 2014.

OLIVEIRA, C.; *et al.* Bem-Estar Subjetivo: estudo de correlação com as Forças de Caráter. **Avaliação Psicológica**, v. 15, n. 2, p. 177-185, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Versão em português dos instrumentos de avaliação de Qualidade de vida (WHOQOL)**. Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq>. Acesso em: 10 set., 2018.

PACHECO, C. C. K. **Motivação para o iúu-Jítsu**. 2010. 42 p. (Monografia). Graduação em Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

PASSARELI-CARRAZZONI, P.; SILVA, J. Aparecido bem-estar subjetivo: autoavaliação em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, v. 29, n 3, p. 425-425, jul. / set., 2012.

PEREIRA, C. R.; GALINHA, I. C.; ESTEVES, F. Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo: PANAS, VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. **Psicologia**, Lisboa, v. 28, n. 1, jun., 2013.

PINHEIRO MACHADO, A.; PINHEIRO MACHADO, G.; DE MARCHI, T. A prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. **ConScientiae Saúde**. Universidade Nove de Julho, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 85-93, 2012.

PINTO, A. M. D.; FERREIRA, C. A. A.; COSTA, F. C. H. Incidência de lesões traumáticas em praticantes de Jiu-Jitsu em uma academia do estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 5, p.1-12, 2004.

REBUSTINI, F.; BRANDÃO, M.R.F. Emotional fitness profile in female volleyball players as related to performance outcomes. In: Conference Book XIth European Congress of Sports Psychology, 135, 2003.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RIGO, M. C. N. R.; TEIXEIRA, D. C. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **UNOPAR Científica. Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, out., 2005.

RUBIO, K. **Imaginação e criação e estados mentais: histórias e imaginário**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.

RUTTER, M. Resilience concept and findings: implications for family therapy. **Journal of Family Therapy**, v. 21, p. 119-144, 1999.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. 1 ed. Barueri: Manoele, 2002.

SANTOS, S. G.; DUARTE, M. F. S.; GALLI, M. L. Estudo de algumas variáveis físicas como fatores de influência nas lesões em judocas. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**, v. 3, n. 1, p. 45-54, 2001.

SANTOS, P. B.; COELHO, R. W.; KELLER, B.; STEFANELLO, J. M. F. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. **Motriz**. Rio Claro, v. 18, n. 2, p.208-217, abr./jun., 2012.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A medida positiva dos afetos: bem-estar subjetivo em pessoas casadas. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n.1, p. 11-20, 2012.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre construtos de bem-estar. **Psico-USF**, v. 15, n. 2, p. 249-256, 2010.

SELIGMAN, M.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, p. 5-14, 2000.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida**. 2 ed. Tradução de Frederico Branco. IBRASA: São Paulo, 1985.

SELYE, H. **The stress of life**. New: York: McGraw Hill, 1965.

- SILVA, W. R.; FERRARI, E. P.; VIEIRA, M.; MELO, G.; CARDOSO, F. L. Propriedades psicométricas da escala de satisfação com a vida no contexto esportivo brasileiro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 1-10, jan. /feb., 2018.
- SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 23, n. 2, p. 2201-209, 2008.
- SMIRMAUL, B.; ANDREATO, L. V. **Júu-Jítsu**: preparação física. 2017. Disponível em: <https://www.efbe.com.br/single-post/2017/05/04/Jiu-Jitsu>. Acesso em: 18 mar. 2018.
- SOUZA, A. C.; ALEXANDRE.; GUIRARDELO, E. B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Epidemiologia Serviços de Saúde**, v. 16, n. 3, jul. 2017.
- SOUZA, D. K.; *et al.* Auto-estima de lutadores de Jiu-Jitsuno período pré e pós-competição. **Revista Digital**. Buenos Aires, a. 14, n. 142, p 1-5, mar., 2010. Disponível em: <http://www.efdesportes.com>. Acesso em: 17 mar. 2018.
- SOUZA, E. J.; MENDES, C. R. S. Lesões mais frequentes no Jiu-Jitsu com o treinamento de alto rendimento. **Revista Vita etSenitas**. Trindade, Go, n. 8, jan. /dez., 2014.
- SPOLZINO, M. C.; GOMES, C. Caracterização teórica da filosofia Saikoo de Jiu-Jitsu e das contribuições da psicologia desportiva na performance dos atletas. **Revista Odontológica de Araçatuba**. Araçatuba, v. 34, n. 2, p. 39-44, jul. /dez., 2013.
- STAMBULOVA, N.; STEPHAN, Y., JÄPHAG, U. Athletic retirement: a cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. **Psychology Sport Exercise**, v. 8, n. 1, p. 101-118, 2007.
- TAMBORINDEGUY, A. C. Incidência de lesões e desvios posturais em atletas de taekwondo. **Revista Brasileira Ciência do Esporte.**, v. 33, n. 4, p. 975-990, 2011.
- VASCONCELLOS, D. R.; TOLAINE, E. S. Principais Reações de Ansiedade-Traço Competitiva em Atletas de Badmington. In: Anais XVIII Simpósio, 1992.
- VERKHOSHANSKY, Y. **Treinamento desportivo teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- VIANA, M. F.; ALMEIDA, P. L.; SANTOS, R. C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estado de Humor – POMS. **Revista Análise Psicológica**. Lisboa, v. 1, n. xix, p. 77-92, 2001.
- VIEIRA, M. S. R. **Lesões de partes moles**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.
- WALLACE, L. K.; SLATTERY, K. M.; COUTTS, A. J. The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 23, n. 1, p. 33-38, 2009.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9 ed. São Paulo: Manole, 2003.

WILMORE J.; COSTILL D. Quantificação do treinamento esportivo. In: *Fisiologia do Esporte e do Exercício*, p. 383-406, 2001.

WILSON, M. Differences in depression, anxiety, and life satisfaction between intercollegiate athletes, intramural participants, and non-athletes Masters Theses & Specialist Projects. The Faculty of the Department of Psychology Western Kentucky University Bowling Green. Kentucky, 2016.

WOYCIEKOSKI, C.; STENERT, D.; HULTS, C. F. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 22, n. 1, p. 1-11, 2012.

APÊNDICES

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado a participar em uma pesquisa. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que está sendo realizada. Sua colaboração neste estudo é muito importante, mas a decisão em participar deve ser sua. Para tanto, leia atentamente as informações abaixo e não se apresse em decidir. Se você não concordar em participar ou quiser desistir em qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você. Se você concordar em participar basta preencher os seus dados e assinar a declaração concordando com a pesquisa. Se você tiver alguma dúvida pode esclarecê-la com o responsável pela pesquisa. Obrigado(a) pela atenção, compreensão e apoio.

Eu, _____, residente e domiciliado _____, portador da Carteira de Identidade, RG _____, nascido(a) em ____/____/_____, concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário da pesquisa VALIDAÇÃO DA ESCALA DE BEM-ESTAR ENTRE PRATICANTES DE JIU-JITSU. Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas. Estou ciente que:

1. O presente estudo tem como objetivo validar a escala de bem-estar para praticantes de Jiu-Jitsu.
2. Com o presente estudo espera-se a validação de um instrumento para avaliação do bem-estar entre praticantes de jiu-jitsu, visto a influência que a condição de bem-estar exerce sobre a performance e desempenho desses praticantes.
3. Serão convidados a participar da pesquisa praticantes de Jiu-Jitsu, maiores de 18 anos, de ambos os sexos. Estima-se a participação de 400 atletas.
4. A pesquisa será realizada através de aplicação de dois questionários: um para conhecer o perfil dos atletas e avaliar a prevalência de lesões e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES).
5. Durante a realização da pesquisa poderá ocorrer riscos de ordem psicológica, devido a possível reflexão do/a competidor/a sobre sua forma de atuação e percepção acerca do treinamento para combate. O pesquisador conta com apoio do serviço escola da UNIPLAC para atender a qualquer eventualidade de ordem biológica ou emocional que decorra da

realização da referida pesquisa, além do apoio e atenção prestado pelo pesquisador durante o processo. Em caso de necessidade, o pesquisador fará agendamento para atendimento psicológico na Clínica Escola, seguindo as normas do Centro de Saúde da UNIPLAC, sem ônus para o pesquisado. Destaca-se que o pesquisador conhece e respeita as diretrizes éticas da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), por este motivo os participantes terão garantia a respeito da observância do direito a autonomia, não maleficência, beneficência e justiça. O participante tem a liberdade de não participar ou interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação. A desistência não causará nenhum prejuízo à saúde ou bem-estar físico do participante.

6. Sabendo das variadas situações emocionais e físicas pelas quais pode passar um praticante de Jiu-Jitsu, bem como seu reflexo em seu desempenho esportivo e no seu bem-estar, faz-se necessário validar um instrumento para avaliação do bem-estar entre os praticantes do esporte. Conhecer o bem-estar entre os praticantes permitirá um melhor planejamento das suas práticas, visando um melhor rendimento. Além disso, conhecer as regiões do corpo mais acometidas, os tipos de lesões com maior frequência e suas causas, proporcionarão informações relevantes para desenvolver estratégias de prevenção, de forma a reduzir ou eliminar o período de afastamento dos treinos.

7. Se no transcorrer da pesquisa, o participante tiver alguma dúvida ou necessitar, pode procurar Gustavo Henrique de Oliveira Arruda, pesquisador responsável pela pesquisa, no telefone (49) 998191184, ou no endereço Rua Frei Rogério, nº 11, Apto 1001 - Edifício Cathedral, Centro.

8. O participante tem a liberdade de não participar ou interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação. A desistência não causará nenhum prejuízo a minha saúde ou bem-estar físico.

9. As informações obtidas neste estudo serão mantidas em sigilo e; em caso de divulgação em publicações científicas, os meus dados pessoais não serão mencionados.

10. Caso desejar, poderá pessoalmente tomar conhecimento dos resultados ao final desta pesquisa disponíveis durante a devolutiva que ocorrerá nas respectivas academias de cada participante.

DECLARO, outrossim, que após convenientemente esclarecido pelo pesquisador e ter entendido o que me foi explicado, consinto voluntariamente em participar (ou que meu

dependente legal participe) desta pesquisa e assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse.

Lages, ____ de _____ de _____

(nome e assinatura do sujeito da pesquisa)

Responsável pelo projeto: Gustavo Henrique de Oliveira Arruda
Endereço para contato: Rua Frei Rogério No. 11 Apto 1001 Bairro: Centro
Telefone para contato: 049 998191184
E-mail: ghoafisio@gmail.com

CEP UNIPLAC
Endereço: Av. Castelo Branco, 170 – Sala 69 - Bloco I
Bairro Universitário
Cep: 88.509-900, Lages-SC
(49) 3251-1086
E-mail: cep@uniplaclages.edu.br e cepuniplac@gmail.com

Apêndice B – Questionário de Perfil e Lesões (adaptado de MACHADO; MACHADO; DE MARCHI, 2012).

1. Qual sua idade: () anos () meses
2. Sexo: () Masculino () Feminino
3. Escolaridade:
() Ensino Fundamental incompleto () Ensino Fundamental completo
() Ensino Médio incompleto () Ensino Médio completo
() 3º Grau incompleto () 3º Grau completo
() Pós-graduado () Cursando Pós-Graduação
4. Estado civil :() casado () separado () viúvo () divorciado () união estável
5. Profissão: _____
6. Quanto tempo pratica Jiu-Jitsu: () 1 ano () 2 anos () 3 anos () 4 anos () Acima de 5 anos.
7. Faixa: _____
Há quanto tempo está nesta faixa? _____
8. Lado dominante do membro superior: () Direito () Esquerdo
9. Lado dominante do membro inferior: () Direito () Esquerdo
10. Quantas horas de treino de Jiu-Jitsu por dia:
() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () Mais de 6 horas
11. Quantos dias treina por semana: () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () Todos
12. Sofreu alguma lesão praticando Jiu-Jitsu no último ano?
() Sim Número de lesões: _____.
() Não
13. Qual a parte do corpo foi afetada na lesão mais recente?
() Joelho () Punho () Dedos () Pés () Mãos () Tornozelo () Cotovelo () Cabeça
() Quadril () Ombro () Coluna () Outra _____
14. Sua lesão foi proveniente de:
() Um golpe do adversário () Próprio golpe () Outros
fatores _____
15. Qual o golpe aplicado ou recebido durante a lesão?

16. A lesão ocorreu durante? () Treinamento () Campeonato

17. Ficou afastado do treinamento? Sim Não

18. Se sim, quantos dias?_____.

19. Realizou qual tipo de tratamento? Medicamentoso Fisioterapêutico Cirúrgico
Outros _____ Não realizou tratamento

20. Já houve presença de dor devido alguma lesão durante treino ou luta? Sim Não

21. Está participando do campeonato com alguma lesão?

Sim Local da Lesão:_____

Não

ANEXOS

Anexo A – PARECER APROVAÇÃO COMITÊ ÉTICA EM PESQUISA

UNIVERSIDADE DO PLANALTO
CATARINENSE - UNIPLAC

Continuação do Parecer: 2.729.794

- a) Desenvolver o projeto conforme delimitado;
- b) Elaborar e anexar na Plataforma Brasil os relatórios parcial e final;
- c) Apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- d) Manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- e) Encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- f) Justificar fundamentalmente, perante o CEP ou a CONEP, Interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1155047.pdf	18/06/2018 14:21:40		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	18/06/2018 14:20:23	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	winneracademia.pdf	12/06/2018 22:26:43	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	studiophysicall.pdf	12/06/2018 22:25:24	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	stiloacademia.pdf	12/06/2018 22:23:14	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	punhosdosul.pdf	12/06/2018 22:20:17	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	cmsystemlages.pdf	12/06/2018 22:19:21	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	12/06/2018 22:16:26	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
Declaração de Pesquisadores	pesquisadores.pdf	12/06/2018 22:14:56	Natalia Veronez da Cunha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de	TCLE.pdf	08/06/2018 16:59:41	GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA	Aceito

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Bloco I - Sala 1226
 Bairro: Universitário CEP: 88.509-900
 UF: SC Município: LAGES E-mail: cep@uniplaclages.edu.br
 Telefone: (49)3251-1086

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: VALIDAÇÃO DA ESCALA DE BEM-ESTAR ENTRE PRATICANTES DE JIU-JITSU

Pesquisador: GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 92016718.3.0000.5368

Instituição Proponente: Universidade do Planalto Catarinense - UNIPLAC

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.729.794

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de Dissertação de Mestrado, com origem no Programa de Pós Graduação em Ambiente e Saúde. Uma pesquisa transversal de caráter quantitativo, com aplicação de questionários para obtenção de seus resultados.

Objetivo da Pesquisa:

Os pesquisadores apresentam como objetivo geral "validar a escala de bem-estar para praticantes de Jiu-Jitsu"

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores apresentam como Riscos:

Com relação aos possíveis riscos decorrentes da participação nesta pesquisa, segue a consonância com o Capítulo V da Resolução 466 e seus artigos, parágrafos e incisos, mantendo a observância na condução da coleta de informações conforme o artigo V.3. Na hipótese de ocorrência de qualquer dano ou eminência de risco a integridade física ou psicológica será provida à assistência imediata ao (s) participante(s) independente do momento da pesquisa ou mesmo posterior ao seu encerramento conforme artigos V.6 e V.7 da referida Resolução. Os riscos eminentes aos participantes desta pesquisa poderão ocorrer durante a aplicação dos questionários. Os participantes da pesquisa estarão expostos a reflexões sobre suas formas de atuação e percepção acerca do treinamento para combate. Caso isso ocorra, os pesquisadores, que são profissionais da saúde, darão todo apoio e atenção durante o processo. Além disso, os

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Bloco I - Sala 1226

Bairro: Universitário

CEP: 88.509-900

UF: SC

Município: LAGES

Telefone: (49)3251-1086

E-mail: cep@uniplaclages.edu.br

Continuação do Parecer: 2.729.794

pesquisadores contam com o apoio do serviço escola da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC) para atender a qualquer eventualidade de ordem biológica ou emocional que decorra da realização da referida pesquisa. Em caso de necessidade, o pesquisador fará agendamento para atendimento psicológico na Clínica Escola, seguindo as normas do Centro de Ciências da Saúde da UNIPLAC, sem custos para o pesquisado.

O constrangimento em responder o questionário será minimizado através de esclarecimento por parte do pesquisador no TCLE, sendo explícita sobre a confidencialidade e os tranquilizando que seus dados serão mantidos em sigilo.

O participante tem a liberdade de não participar ou interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação. A desistência não causará nenhum prejuízo à saúde ou bem-estar físico do competidor.

Como benefícios:

A presente pesquisa visa contribuir para a construção de conhecimento relacionada a pratica de Jiu-Jitsu e o bem-estar. Conhecer o bem-estar entre os lutadores permitirá um melhor planejamento das suas práticas, visando um melhor rendimento. Além disso, conhecer as regiões do corpo mais acometidas, os tipos de lesões com maior frequência e suas causas, proporcionarão informações relevantes para desenvolver estratégias de prevenção, de forma a reduzir ou eliminar o período de afastamento dos treinos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa tem relevância e apresenta consideráveis justificativas à sua realização.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos apresentados estão de acordo ao que é solicitado.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto e os documentos anexados estão em conformidade com o que é solicitado.

Considerações Finais a critério do CEP:

O desenvolvimento da pesquisa, deve seguir os fundamentos, metodologia e preposições, do modo em que foram apresentados e avaliados por este CEP. Qualquer alteração deve ser imediatamente informada ao CEP-UNIPLAC, acompanhada de justificativa. O pesquisador deverá observar e cumprir os itens relacionados abaixo, conforme descrito na Resolução nº 466/2012.

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Bloco I - Sala 1226
 Bairro: Universitário CEP: 88.509-900
 UF: SC Município: LAGES E-mail: cep@uniplacages.edu.br
 Telefone: (49)3251-1086

Continuação do Parecer: 2.729.794

Ausência	TCLE.pdf	08/06/2018 16:59:41	GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA	Aceito
Outros	EBES.pdf	08/06/2018 16:59:23	GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA	Aceito
Outros	Questionario.pdf	08/06/2018 16:58:31	GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	08/06/2018 16:53:29	GUSTAVO HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRUDA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

LAGES, 21 de Junho de 2018

 Assinado por:
 Odila Maria Waldrich
 (Coordenador)

Endereço: Av. Castelo Branco, 170 - Bloco I - Sala 1226
 Bairro: Universitário CEP: 88.509-900
 UF: SC Município: LAGES E-mail: cep@uniplaclages.edu.br
 Telefone: (49)3251-1088

Anexo B – Escala de Bem-Estar (ALBUQUERQUE; TRÓCCOLI, 2004).

Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

Ultimamente tenho me sentido:

- | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 1) aflito _____ | 17) transtornado _____ | 33) abatido _____ |
| 2) alarmado _____ | 18) animado _____ | 34) amedrontado _____ |
| 3) amável _____ | 19) determinado _____ | 35) aborrecido _____ |
| 4) ativo _____ | 20) chateado _____ | 36) agressivo _____ |
| 5) angustiado _____ | 21) decidido _____ | 37) estimulado _____ |
| 6) agradável _____ | 22) seguro _____ | 38) incomodado _____ |
| 7) alegre _____ | 23) assustado _____ | 39) bom _____ |
| 8) apreensivo _____ | 24) dinâmico _____ | 40) nervoso _____ |
| 9) preocupado _____ | 25) engajado _____ | 41) empolgado _____ |
| 10) disposto _____ | 26) produtivo _____ | 42) vigoroso _____ |
| 11) contente _____ | 27) impaciente _____ | 43) inspirado _____ |
| 12) irritado _____ | 28) receoso _____ | 44) tenso _____ |
| 13) deprimido _____ | 29) entusiasmado _____ | 45) triste _____ |
| 14) interessado _____ | 30) desanimado _____ | 46) agitado _____ |
| 15) entediado _____ | 31) ansioso _____ | 47) envergonhado _____ |
| 16) atento _____ | 32) indeciso _____ | |

Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo Plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo Plenamente
48. Estou satisfeito com minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
50. Avalio minha vida de forma positiva				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
52. Mudaria meu passado se eu pudesse				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
55. Gosto da minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
56. Minha vida está ruim				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
57. Estou insatisfeito com minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
58. Minha vida poderia estar melhor				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
60. Minha vida é “sem graça”				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
61. Minhas condições de vida são muito boas				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
62. Considero-me uma pessoa feliz				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_