



**CENTRO UNIVERSITÁRIO REGIONAL DO BRASIL
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

TIAGO DA SILVA PEREIRA

**JIU-JITSU COMO FERRAMENTA NA BUSCA PELA QUALIDADE
DE VIDA.**

Salvador

2021

TIAGO DA SILVA PEREIRA

**JIU-JITSU COMO FERRAMENTA NA BUSCA PELA QUALIDADE
DE VIDA.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Regional Do Brasil - UNIRB, como requisito para obtenção de título em Bacharelado em Educação Física.

Professor de TCC2: Dra. FRANCIANNE OLIVEIRA SANTOS

Orientador: Me. REINER REQUIÃO DE SOUZA

Salvador

2021

TIAGO DA SILVA PEREIRA

**JIU-JITSU COMO FERRAMENTA NA BUSCA PELA QUALIDADE
DE VIDA.**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Regional do Brasil-UNIRB.

Orientador: Reiner Requião de Souza

Aprovado em 16 de julho de 2021

Banca Examinadora

Orientador: Prof. Reiner Requião de Souza
Mestre em Engenharia Industrial

Prof.^a Francianne Oliveira Santos
Doutora em Ciência Animal nos Trópicos

Prof. Leandro Borges da Cruz de Deus
Especialista em Biomecânica Clínica e Esportiva

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a minha mãe, por estar sempre ao meu lado me incentivando e me ajudando a crescer, a todos os profissionais que por onde passei me colocaram no caminho para ser um bom profissional da área de educação física.

RESUMO

O jiu-jitsu é uma arte marcial que utiliza os princípios de alavancas para imobilizar o seu oponente, uma das lutas mais populares na atualidade não só pela questão da autodefesa, mas por ser excelente no condicionamento físico e controle de peso. O objetivo desse estudo foi analisar os possíveis benefícios do jiu-jitsu em praticantes com depressão. Na pesquisa de opinião pública feita através de um questionário criado adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54) e criado eletronicamente, através da ferramenta do Google forms e repassado via internet em grupos de jiu-jitsu nas redes sociais, contou com a participação de praticantes de todo o Brasil, pode-se concluir que o jiu-jitsu pode sim ser utilizado como uma alternativa de tratamento terapêutico complementar em pacientes com depressão, pois foi verificado benefícios percebidos pelos praticantes na socialização, autocontrole, raciocínio lógico e na autoestima.

Palavras-chave: Depressão. Benefícios. Jiu-jitsu. Bem-estar

ABSTRACT

Jiu-jitsu is a martial art that uses the principles of levers to immobilize your opponent, one of the most popular fights today not only for the issue of self-defense, but also for being excellent in physical conditioning and weight control. The aim of this study was to analyze the possible benefits of jiu-jitsu in practitioners with depression. In the public opinion poll carried out through a questionnaire created adapted from the Motivation Inventory for the Regular Practice of Physical Activities (IMPRAF-54) and created electronically, through the Google forms tool and passed on via the internet to jiu-jitsu groups on social networks, with the participation of practitioners from all over Brazil, it can be concluded that jiu-jitsu can indeed be used as an alternative complementary therapeutic treatment in patients with depression, as it was verified benefits perceived by practitioners in socialization, self-control, logical reasoning and in self-esteem.

Keywords: Depression. Benefits. Jiu Jitsu. Welfare

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: MISTUYO MAEDA.....	11
Figura 2: HÉLIO GRACIE.....	12
Figura 3: ESPORTE DE COMBATE MAIS POPULAR.....	13
Figura 4: RICARDO CARVALHO E MESTRE CIRÃO.....	14
Figura 5: QUAL MOTIVO DA PRÁTICA DO JIU-JITSU.....	16
Figura 6: PRINCIPAL OBJETIVO PARA A PRÁTICA.....	17
Figura 7: DOMÍNIO IRRITABILIDADE, TENSÃO E FADIGA.....	17
Figura 8: TRATAMENTOS DA DEPRESSÃO.....	19
Figura 9: IDADE DOS PRATICANTES.....	21
Figura 10: ESTADOS DOS PRATICANTES.....	21
Figura 11: TEMPO DE PRÁTICA.....	22
Figura 12: MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA	23
Figura 13: BENEFÍCIOS PERCEBIDOS.....	23
Figura 14: BENEFÍCIOS NO AUTOCONTROLE.....	24
Figura 15: BENEFÍCIOS NA SOCIALIZAÇÃO.....	25
Figura 16: BENEFÍCIO NA AUTOESTIMA.....	25
Figura 17: BENEFÍCIO NO RACIOCÍNIO LÓGICO.....	26

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

LISTA DE FIGURAS

1 INTRODUCAO.....	9
2 OBJETIVO GERAL.....	10
2.1 ESPECÍFICOS.....	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 HISTÓRIA DO JIU JITSU	10
3.2 JIU-JITSU NA BAHIA.....	13
3.3 JIU-JITSU COMO TRATAMENTO TERAPEUTICO COMPLEMENTAR	15
3.4 DEPRESSÃO.....	18
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	19
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	19
4.2 POPULAÇÃO.....	20
4.3 AMOSTRA.....	20
4.4 INSTRUMENTOS.....	20
4.5 COLETA DE DADOS	20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
5.1 QUESTIONÁRIO.....	20
5.1.1 Resultado do questionário.....	21
6 CONCLUSÃO.....	26
SUGESTÕES.....	27
REFERÊNCIAS.....	28

APÊNDICE A.....	32
ANEXO B.....	38

1 INTRODUÇÃO

Atualmente grande parte da população mundial leva uma vida muito agitada com um alto nível de estresse, relações sociais frágeis e uma violência desenfreada, o que possibilita o desenvolvimento de doenças, principalmente as que acometem a mente, como a depressão.

Segundo a OPAS, Organização Pan-Americana de Saúde, (2018) estima-se que 300 milhões de pessoas em todo o mundo e de todas as idades sofram com esse transtorno mental. Além dos tratamentos medicamentosos existem outros procedimentos complementares como a psicoterapia e a atividade física, esta pesquisa utilizará como forma de atividade física o jiu-jitsu.

Segundo a organização mundial de saúde, (2020) a atividade física regular é o principal fator de proteção usado para prevenção e controle de doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, Diabetes tipo 2 e vários tipos de câncer. Atividade física também é benéfica para a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas Depressão e ansiedade; e pode auxiliar na manutenção do peso saudável e da saúde geral.

Segundo a academia Saúde e Cia, (2021) o jiu-jitsu também é conhecido pelas grafias jujutsu ou ju-jitsu que em japonês (jū, “suavidade”, “brandura”, e jutsu, “arte”, “técnica”) ou seja em tradução literal significa arte suave.

O jiu-jitsu é uma arte marcial que utiliza os princípios de alavancas para imobilizar o seu oponente, uma das lutas mais populares na atualidade não só pela questão da autodefesa, mas por ser excelente no condicionamento físico e controle de peso (MIRANDA, 2015).

Nesta pesquisa cujo tema é jiu-jitsu como ferramenta na busca pela qualidade de vida, o jiu-jitsu será visto não só como uma atividade física, mas também como um meio de socialização, autoconhecimento, melhora da autoestima e do raciocínio lógico, auxiliando assim diretamente no tratamento de pacientes com depressão.

Na presente pesquisa foi realizado um questionário de caráter de opinião pública em praticantes de jiu-jitsu, o questionário foi aplicado em grupos de praticantes nas redes

sociais, a fim de saber quais foram os benefícios percebidos pelos praticantes depois que começaram a prática da arte marcial.

O estudo justifica-se com base na grande quantidade de pessoas no mundo com essa síndrome. Indivíduos com essa comorbidade se torna mais frequente a cada dia. Nesse sentido a proposta é trazer mais uma forma de tratamento que possa ser utilizada e que traga benefícios reais além de uma melhor qualidade de vida das pessoas acometidas pela doença.

2 OBJETIVO GERAL

- Analisar os possíveis benefícios do jiu-jitsu em praticantes com depressão.

2.1 ESPECÍFICOS

- Analisar os benefícios nos sintomas da depressão.
- Analisar fatores psicológicos, sociais e comportamentais provocados pelo jiu-jitsu.
- Diagnosticar mudanças ocorridas na vida do praticante
- Mostrar que o jiu-jitsu pode ser usado como tratamento terapêutico.

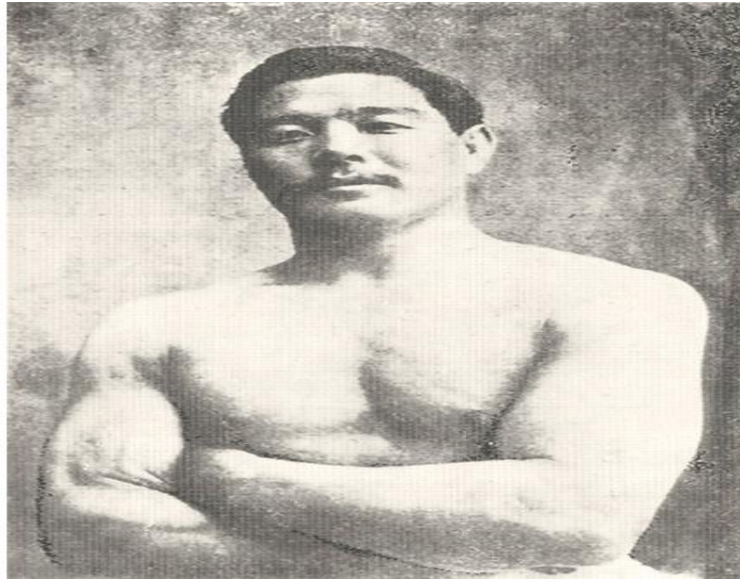
3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 HISTÓRIA DO JIU JITSU

Não se sabe ao certo onde surgiu o jiu-jitsu, mas a maioria dos escritores comungam da ideia de que o jiu-jitsu nasceu, há mais de 2.500 anos atrás, criada por monges budistas com intuito de autodefesa já que eles não utilizavam armas (GURGEL 2007).

O jiu-jitsu chegou ao Brasil no século XX, através do especialista em artes marciais Mistuyo Maeda, Figura1, conhecido também como Conde Koma, que tinha sido enviado para a colônia japonesa no norte do Brasil. Maeda era conhecido pelas demonstrações da eficácia do jiu-jitsu (GURGEL, 2007). Mistuyo Maeda era formado na escola kodokan, criada por Jigoro Kano, no intuito de desenvolver o judô (MACHADO; ROCHA JUNIOR, 2021).

Figura 1- MISTUYO MAEDA



Fonte: (NIPPAK, 2020).

Essa arte marcial toma outro rumo quando Maeda ensina o jiu-jitsu para a família Graece, mais precisamente para Gastão Graece e seu filho Carlos (Machado e Rocha Junior (2021). Depois de três anos treinando com Conde Koma, com a morte do avô Pedro, Carlos Graece transfere-se para o Rio de Janeiro em 1922, junto com os irmãos e adota a profissão de lutador e professor (OLIVEIRA; PONTES, 2021).

Carlos começa a dar aulas para os irmãos, porém um dos irmãos, Hélio, devido a problemas de saúde e corpo franzino não podia praticar as lutas e apenas assistia as aulas (FOLHA, 2021). Em 1925 abre a primeira academia Graece jiu-jitsu, localizada na Rua Marquês de Abrantes, na Praia do Flamengo (GRACIEMAG, 2021).

Hélio Graece, Figura 2, mesmo com saúde fragilizada e proibido de praticar atividade física inclusive o próprio jiu-jitsu, reformulou e desenvolveu novas técnicas que permitia uma pessoa com um físico franzino derrubar e imobilizar outras com grande eficiência (GURGEL, 2007). Com o uso da técnica alavanca ele aprendeu a usar o peso do adversário contra ele mesmo, nascia aí o jiu-jitsu brasileiro (FOLHA, 2021).

Figura 1- Hélio Gracie



Fonte: (EXTRA, 2018)

Além do difícil caminho para provar a superioridade do jiu-jitsu perante as outras artes marciais, realizando combates de vale-tudo por todo o Brasil, Hélio também treinava seus familiares, para que a família sempre tivesse um representante (GURGEL, 2007).

Em 1993 Rorion Graece criou o Ultimate Fighting Championship, conhecido pela sigla UFC. Junto a isso, Carlos Gracie Jr organizou campeonatos que acarretou o fortalecimento da arte como esporte regulando e em 1994 foi criada a Federação Internacional de Jiu-Jitsu, assim como a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu, filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro (GRACIEMAG, 2021). Atualmente o jiu-jitsu segue sendo uma potência dentro do UFC juntamente com outras artes marciais (RODRIGUES, 2017).

Segundo pesquisas do governo, atualmente existem cerca de 5 milhões de brasileiros praticando lutas. De acordo com pesquisa mais abrangente realizada pelo IBGE em

2013, o Jiu-Jitsu é, de fato, o combate mais popular do país. A pesquisa envolveu 8.902 entrevistas com brasileiros de diferentes idades e regiões, e 1,3% dos brasileiros listaram o Jiu-Jitsu como esporte - aproximadamente 2,5 milhões de praticantes (DUNLOP,2019). Como mostra a Figura 3.

Figura 2- Esporte de Combate Mais Popular

	%	Respostas Masculinas	Respostas Femininas
Futebol	42,7%	66,20%	19,20%
Caminhada	8,4%	6,40%	18,70%
Voleibol	8,2%	5,10%	20,50%
Academia	5,1%	3,80%	11,40%
Natação	4,9%	4,40%	9,40%
Corrida	4,1%	5,10%	4,80%
Futsal	3,4%	4,00%	4,20%
Musculação	3,2%	3,50%	4,70%
Ciclismo	2,9%	3,50%	3,80%
Handebol	1,6%	1,20%	3,60%
Basquetebol	1,5%	1,90%	1,70%
Ginástica	1,5%	0,40%	5,00%
Surf	1,3%	2,10%	0,40%
Jiu Jitsu	1,3%	2,20%	0,40%
Muai Thai	1,1%	1,40%	1,20%
Trilha	1,0%	1,30%	0,90%
Skate	1,0%	1,40%	0,80%
Capoeira	1,0%	1,40%	0,80%
Artes Marciais	1,0%	1,10%	1,40%
Judô	0,8%	1,10%	0,70%
Tênis	0,8%	0,90%	1,00%
Dança	0,8%	0,20%	2,60%
Karatê	0,7%	0,70%	1,10%
Boxe	0,6%	0,80%	0,70%
MMA	0,4%	0,70%	0,20%
Queimada	0,2%	0%	0,90%
Canoagem	0,1%	0,10%	0,10%
Pilates	0,1%	0%	0,50%
Rugby	0,1%	0,10%	0,00%
Montanhismo	0%	0%	0%
Motocross	0%	0,10%	0%

Fonte: (DUNLOP,2019)

3.2 JIU-JITSU NA BAHIA

Existiram outros mestres japoneses que ensinaram no Brasil além de Mistuyo Maeda, Kazuo Yoshida foi um dos responsáveis pela disseminação do jiu-jitsu na Bahia (OLIVEIRA; PONTES, 2021).

Outro que faz parte da história da arte marcial na Bahia é sensei Francisco de Magalhães Pinto, mas conhecido como Cirão, que quando chegou na Bahia em 1963

acabou se tornando aluno de Kazuo Yoshida (FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ,2017).

A afirmação do jiu-jitsu em salvador se dá pela associação dos irmãos Carvalho, Ricardo Carvalho e Edson Carvalho ambos os filhos de mestre Cirão, Charles Gracie e outros mestres de Judô locais da época (OLIVEIRA; PONTES, 2021). Figura4.

Figura 3- Ricardo Carvalho e Mestre Cirão



Fonte: (ESTRANGULAMENTO EZEQUIEL JIU JITSU, 2016)

Em abril de 1997 é criada a federação baiana de jiu-jitsu (FBJJ), que conta hoje como presidente Ricardo Carvalho. Existem 85 academias filiadas à federação baiana de Jiu-Jitsu, metade delas em Salvador (FEDERAÇÃO BAIANA DE JIU-JITSU,2021). A Bahia ainda possui mais três federações que estão em atividade na organização do jiu-jitsu baiana (OLIVEIRA; PONTES, 2021).

Hoje na federação baiana de jiu-jitsu possui competições com várias categorias separadas por idade, são elas, Categorias de Base: Pré-Mirim - Mirim - Infantil - Infanto-Juvenil – Juvenil, Categoria Profissional: Adulto Categorias Veteranos: Máster. Além das competições de jiu-jitsu sem kimono (FEDERAÇÃO BAIANA DE JIU-JITSU,2021).

3.3 JIU-JITSU COMO TRATAMENTO TERAPÊUTICO COMPLEMENTAR.

A atividade física é benéfica não só fisicamente, mas mentalmente, dentre seus principais benefícios estão o aumento da energia e da vitalidade, aumento da capacidade cardiovascular, redução dos riscos de osteoporose e hipertensão, melhora do apetite, redução da irritabilidade, alívio do estresse, melhora da qualidade do sono, aumento do tônus muscular (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

O jiu-jitsu além de ser um componente de treinamento de exercício físico é uma ótima forma de desestressar além de auxiliar na melhora da condição psicológica e social refletindo de maneira motivadora no ambiente de trabalho e familiar (CARNEIRO; SANTOS, 2019).

Seguindo essa mesma linha de raciocínio Alison E. Willing, et al, (2019) sugere que o potencial benefício do jiu-jitsu é a interação social já que a única maneira de praticar e aprender é ter parceiros de treino. Fazendo com que haja troca de experiências além de fortalecer laços interpessoais. Comungando com a mesma ideia Feitosa, (2006) fala que com o resgate dos valores *Bushido*, conduz os alunos ao autoconhecimento além de estimular o espírito em equipe, a criatividade e o respeito às diferenças.

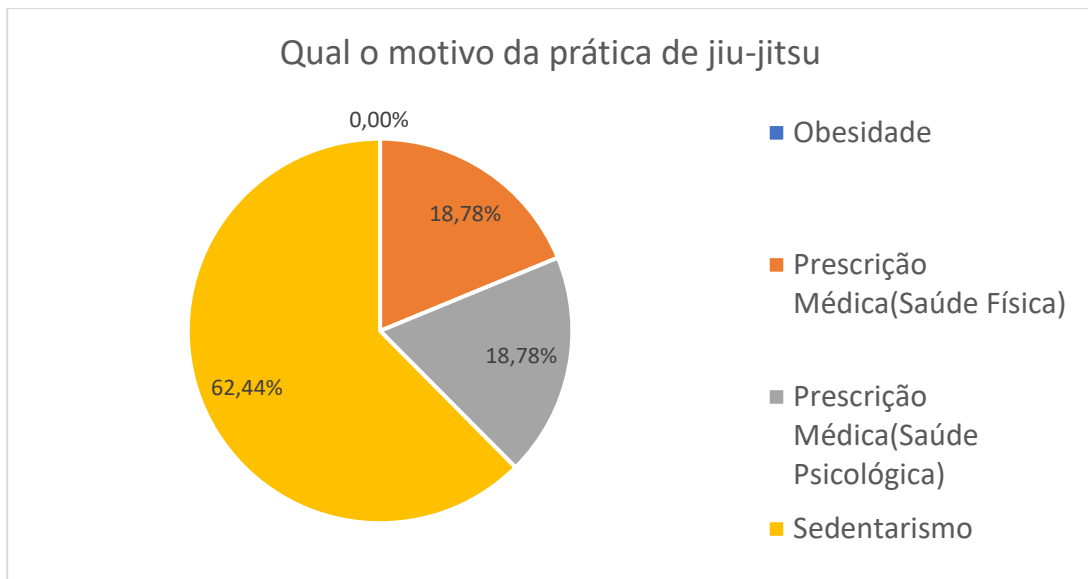
O Bushido (*bushi* = guerreiro, *do* = caminho) é o código de honra e ética que se resume em sete virtudes que podem ser aplicadas na vida, são elas Justiça (**GI**), Coragem (**YUU**), Benevolência (**JIN**), Educação (**REI**), Sinceridade (**MAKOTO**), Honra (**MEIYO**) e Lealdade (**CHUUGI**) (NITEN, 2021).

Segundo Zuñiga, (2017) o constante contato físico do jiu-jitsu cria padrões ligação típicos do início da estimulação neurosensorial precoce, que acaba sendo um estímulo para o desenvolvimento de vias neurais que dão lugar a empatia e amor. Ainda segundo Zuñiga essa arte marcial além de ser um esporte, ela pode ser utilizada como terapia pessoal ou de grupo, na experiência de fazer parte de um grupo onde existe apoio entre seus membros.

Seguindo a mesma linha Alison E. Willing, et al, (2019) sugere que a prática rotineira do jiu-jitsu pode ser benéfica se usada como tratamento complementar em pacientes com transtorno de estresse pós-traumático, por diminuir os níveis de comorbidades como a ansiedade e depressão.

No estudo de Carneiro e Santos (2019) mostrou que o principal motivo para praticar o jiu-jitsu é um estilo de vida sedentário, seguido por prescrições médicas (saúde mental e física), mostrando assim que exercício ajuda em situações diferentes na vida pessoal. Mental e físico, provando a buscar da qualidade de vida. Como mostra a figura 5.

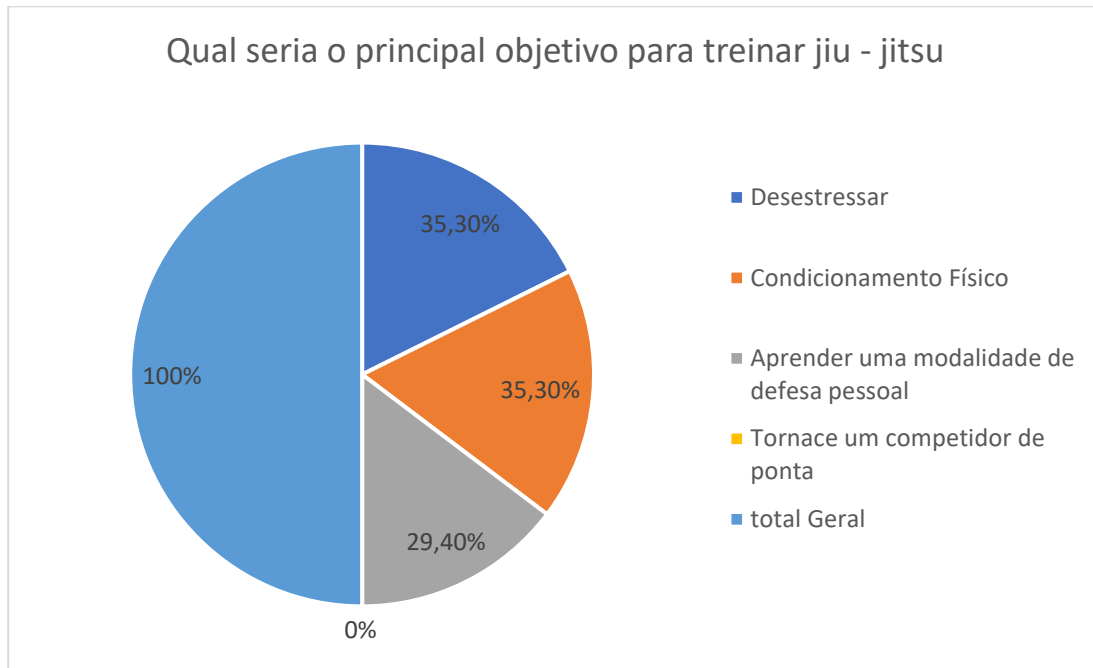
Figura 4 - Qual motivo da prática do jiu-jitsu



Fonte: (CARNEIRO; SANTOS, 2019).

No mesmo estudo Carneiro e Santos (2019) destaca que os praticantes têm como objetivo da prática, desestressar e manter o condicionamento físico, sendo assim fica evidente que o jiu-jitsu causa uma melhora significativa na vida dos praticantes. Como mostra a figura 6.

Figura 5- Principal objetivo para a prática



Fonte: (CARNEIRO; SANTOS, 2019).

Em outro estudo Rosa e Peixoto (2018) observaram que os praticantes de jiu-jitsu obtiveram menores médias no domínio irritabilidade, tensão e fadiga. Além disso também foi constatado a diminuição de stress percebido entre praticantes e não praticantes. Como mostra a figura 7.

Figura 6- Domínio irritabilidade, tensão e fadiga

Domínios*	GJ	GIA	p	F(1,49)
Aceitação Social	1,77 ± 0,56	2,03 ± 0,52	0,091	2,98
Sobrecarga	2,62 ± 0,71	2,82 ± 0,44	0,238	1,43
Irritabilidade, Tensão e Fadiga	2,00 ± 0,53	2,52 ± 0,58	0,002	11,11
Energia e Alegria	2,23 ± 0,57	2,58 ± 0,57	0,034	4,75
Medo e Ansiedade	1,93 ± 0,67	2,32 ± 0,73	0,093	2,93
Realização e Satisfação Pessoal	2,09 ± 0,70	2,21 ± 0,67	0,538	0,38
Índice de Estresse Percebido	0,36 ± 0,17	0,46 ± 0,15	0,021	5,7

Fonte:(ROSA; PEIXOTO, 2018)

3.4 DEPRESSÃO

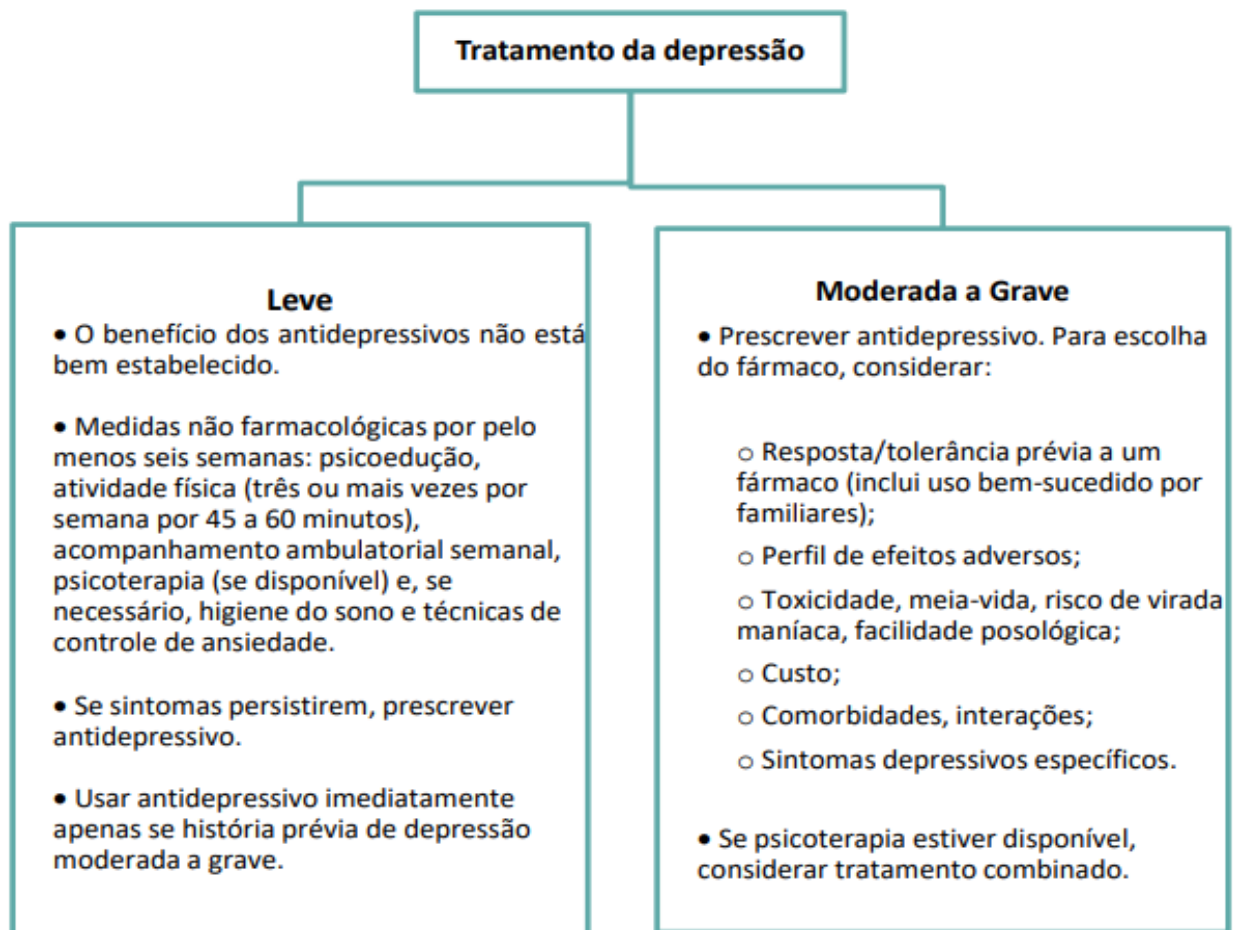
Apesar deste termo ser relativamente novo, na antiguidade e idade média já existiam relatos de transtornos de humor, mas era comumente atrelado a narrativas míticas e religiosas (QUEVEDO; SILVA, 2013). Segundo a OPAS (Organização Pan-americana da saúde), hoje este termo é utilizado para designar um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente e pela perda de interesses que normalmente eram prazerosos.

Esse transtorno mental segundo Teodoro, (2010) é causado por uma complexa interação de fatores psicológicos, ambientais e orgânicos que acabam culminando em uma diminuição do humor e prazer. O diagnóstico desta doença se dá não só pela presença dos sintomas por pelo menos duas semanas, mas também pela severidade da doença que acaba acarretando prejuízo social e funcional (BARCELLOS, ET AL, 2017).

O diagnóstico da depressão é eminentemente clínico, sendo assim não podendo ser confirmado por exames laboratoriais (exceto a depressão secundária que surge associada por doenças médico-sistêmicas ou por medicamentos). Isso por que embora se conheça os fatores etiológicos relacionados, sua verdadeira causa é desconhecida (QUEVEDO; SILVA, 2013).

Para o tratamento dessa doença vão desde os medicamentos farmacológicos como os antidepressivos, mas também medidas não-farmacológicas como psicoeducação, atividade física, acompanhamento (BARCELLOS, ET AL, 2017). Como mostra a figura 8.

Figura 7- Tratamentos da Depressão



Fonte: (BARCELLOS, ET AL, 2017)

O tratamento da depressão geralmente é dividido em três fases (aguda, continuação e manutenção). A fase aguda corresponde entre o início do tratamento até a remissão dos sintomas na fase de continuação tem como objetivo conservar o quadro de remissão, preservando de eventuais recaídas e no que tange a fase de manutenção ela busca recorrência do episódio depressivo e manter o retorno completo ao funcionamento de antes da doença. (QUEVEDO; SILVA, 2013).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 TIPO DE PESQUISA

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, através de um questionário (Apêndice A) de opinião pública, adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), que avalia dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividade física: Controle de Estresse,

Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer (Anexo B), a fim verificar quais são os benefícios percebidos pelos praticantes de jiu-jitsu.

4.2 POPULAÇÃO

Utilizou-se para essa pesquisa praticantes de jiu-jitsu, que foram avaliados através de questionário.

4.3 AMOSTRA

Foram avaliados 138 praticantes de jiu-jitsu de todo o Brasil com idades entre 11-67 anos, entre os dias 28 de maio e 7 de junho, sendo que foram excluídos 2 participantes por não serem praticantes e 8 por serem praticantes fora do Brasil.

4.4 INSTRUMENTOS

O instrumento utilizado foi o questionário (Apêndice A) com questões fechadas e uma questão aberta para saber o perfil individual, motivação, mudanças ocorridas após iniciar a prática do jiu-jitsu.

4.5 COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi feita através do forms (google formulários) que foi aplicado por meio das redes sociais das academias e grupos de praticantes de jiu-jitsu.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 QUESTIONÁRIO

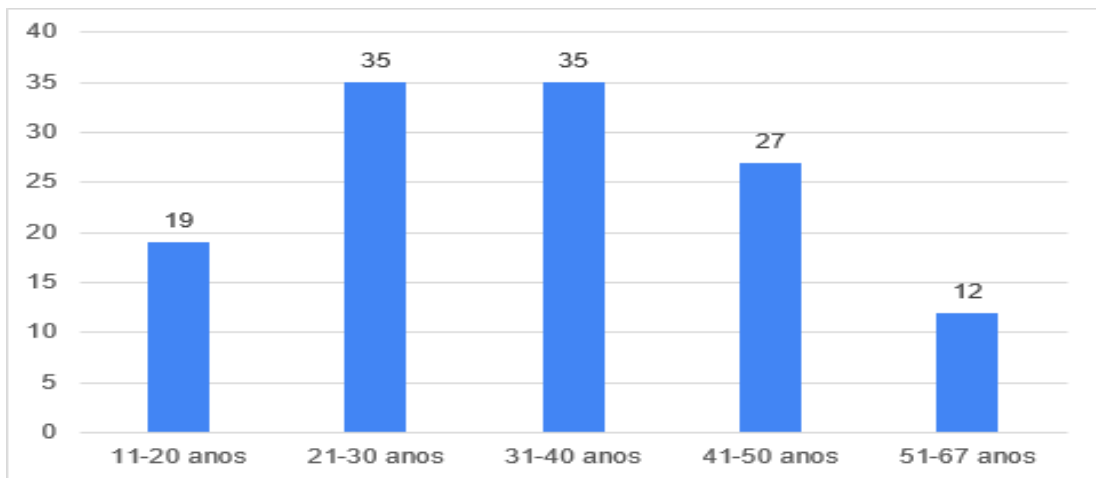
O presente trabalho é desenvolvido a partir do questionário (Apêndice A), o objetivo é analisar os possíveis benefícios do Jiu-Jitsu para os praticantes de depressão. Dos dados obtidos foi realizada uma análise estatística descritiva, pois o objetivo principal do questionário é orientar se o Jiu-Jitsu é uma boa ferramenta de combate à depressão.

No questionário existiam perguntas para coletar informações sobre a saúde mental e o bem-estar dos praticantes. A média de idade dos praticantes foi de 33 anos (mínimo de 11anos e máximo de 67 anos).

5.1.1 Resultado do questionário

O questionário (Apêndice A) foi respondido por praticantes de diversas idades, porém cerca de 54,68% dos praticantes possuíam a idade entre 21 e 40 anos, a menor idade foi de 11 anos e a maior 67 anos, mostrando que não existe restrição de idade para a prática do jiu-jitsu. Como mostra a figura 9.

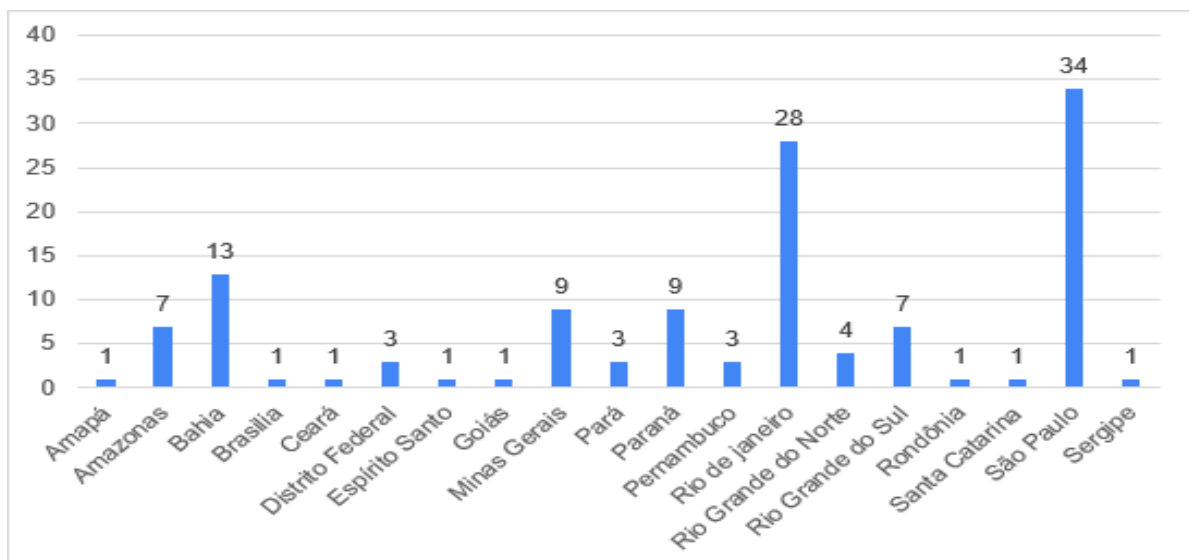
Figura 8- IDADE DOS PRATICANTES



Fonte: autoria própria

Entre os praticantes cerca de 82,81% (106) foram homens e 17,19% (22) mulheres, de vários estados do Brasil, tendo como maioria dos praticantes sendo do Rio de Janeiro e São Paulo, 28 e 34 respectivamente, como identificado na figura 10.

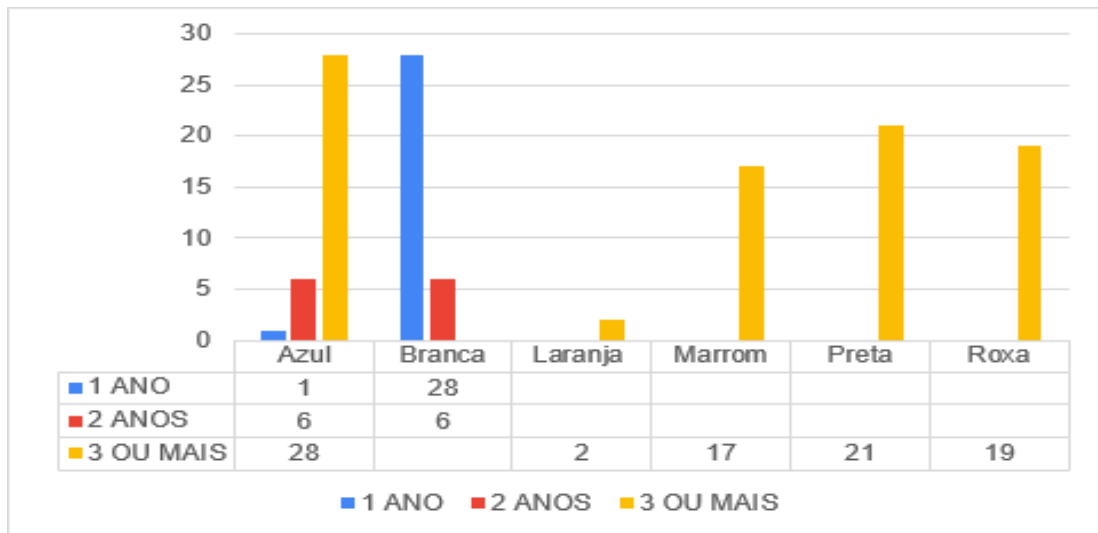
Figura 9- ESTADOS DOS PRATICANTES



Fonte: autoria própria

Cerca de 87 praticantes possuem 3 ou mais anos de prática da arte marcial, dentre esses 21 são faixa preta (já considerados professores). Dentre os que praticam a um menor tempo estão 34 faixas branca (considerados iniciantes na arte marcial), figura 11.

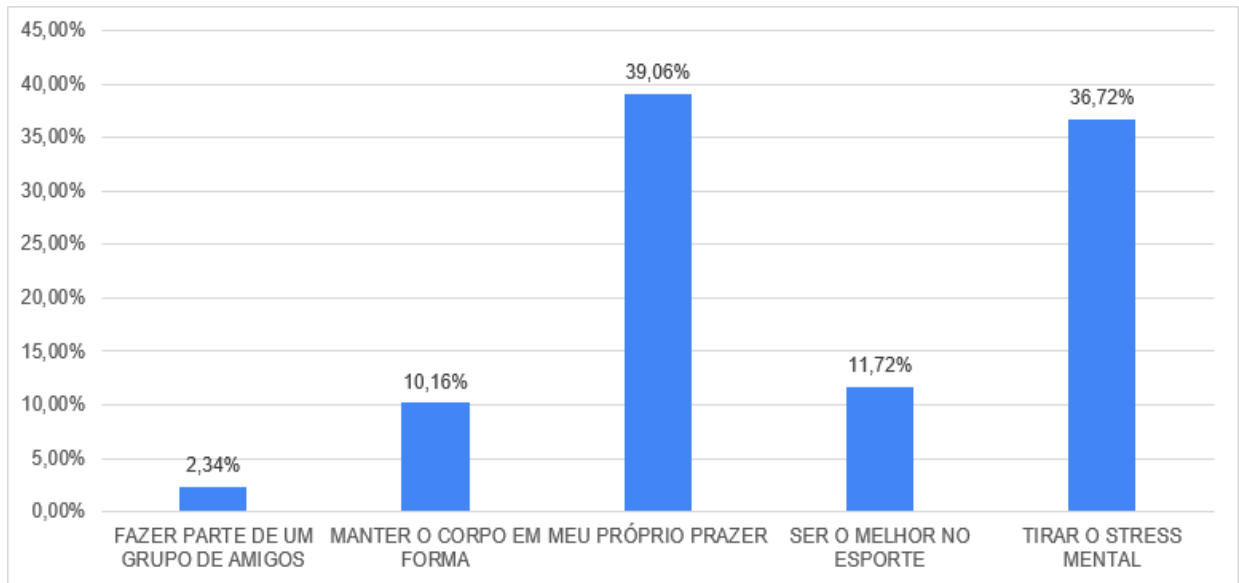
Figura 10- TEMPO DE PRÁTICA



Fonte: autoria própria

Quando perguntadas por que praticam jiu-jitsu, apenas 11,72% responderam que queriam ser o melhor no esporte, 36,71% relataram que queriam tirar o stress mental, apenas 10,16% entraram para manter o corpo em forma, figura 12. O fato de apenas, 11,72% quererem ser o melhor no esporte, sugere que a maioria dos praticantes visam uma melhor qualidade de vida. Na figura 13 onde mostra os benefícios percebidos, pode ser uma justificativa para tal comprovação.

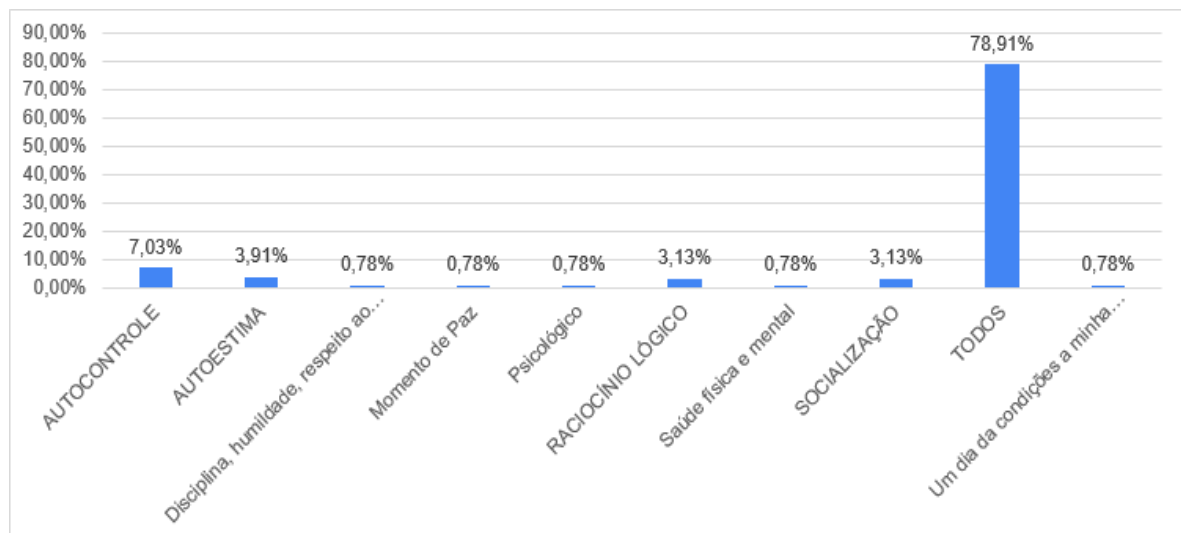
Figura 11- MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA



Fonte: autoria própria

78,91% dos praticantes perceberam que praticando a arte marcial conseguiram melhorar o autocontrole, autoestima, socialização, raciocínio lógico, esses benefícios podem ser preponderantes para praticantes com depressão, já 3,9% dos praticantes perceberam outros benefícios como, humildade, poder sustentar a família através da prática, como mostra a figura 13.

Figura 12- BENEFÍCIOS PERCEBIDOS



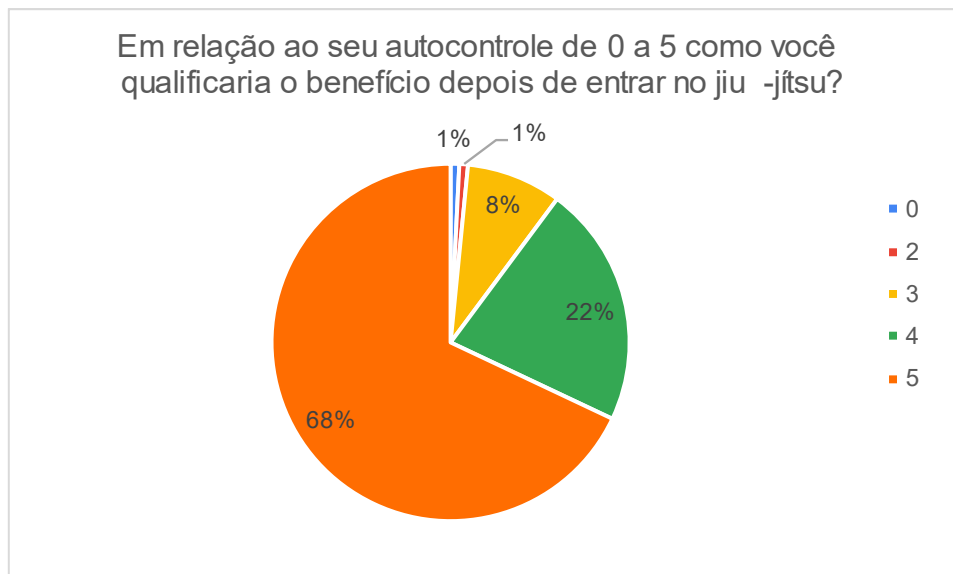
Fonte: autoria própria

Foi pedido para que os praticantes qualificassem os benefícios percebidos depois que entraram no jiu-jitsu (autocontrole, autoestima, raciocínio lógico e socialização) de

zero a cinco. Considerando zero as opções onde não houve melhora percebida e cinco para as opções que tiveram melhoras significativas.

Em relação ao autocontrole cerca de 68% dos praticantes responderam que obtiveram uma melhora significativa e apenas 1% respondeu que não sentiram melhora, figura 14.

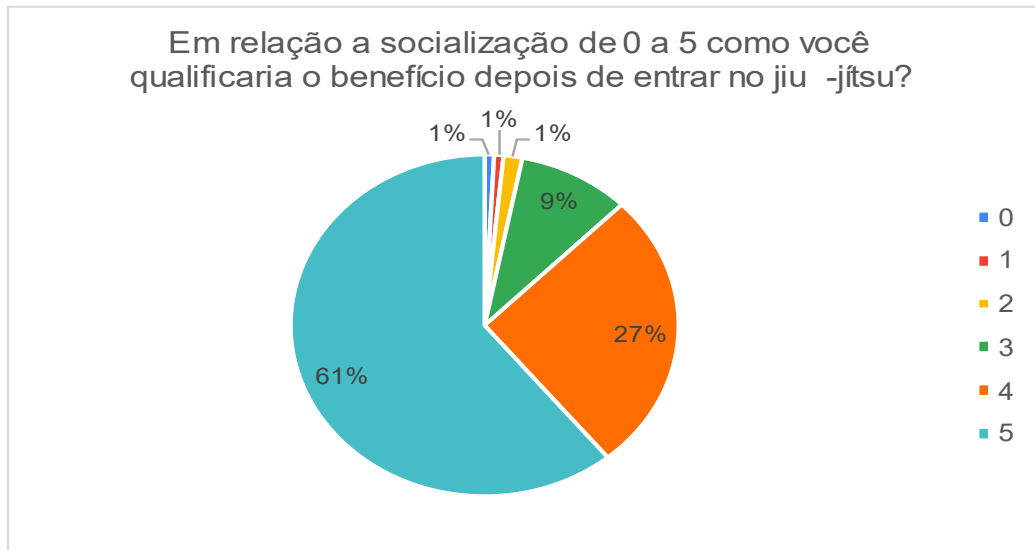
Figura 13- BENEFÍCIOS NO AUTOCONTROLE



Fonte: autoria própria

Já em socialização 61% dos praticantes responderam que obtiveram uma melhora significativa e apenas 1% respondeu que não sentiram melhora, figura 15.

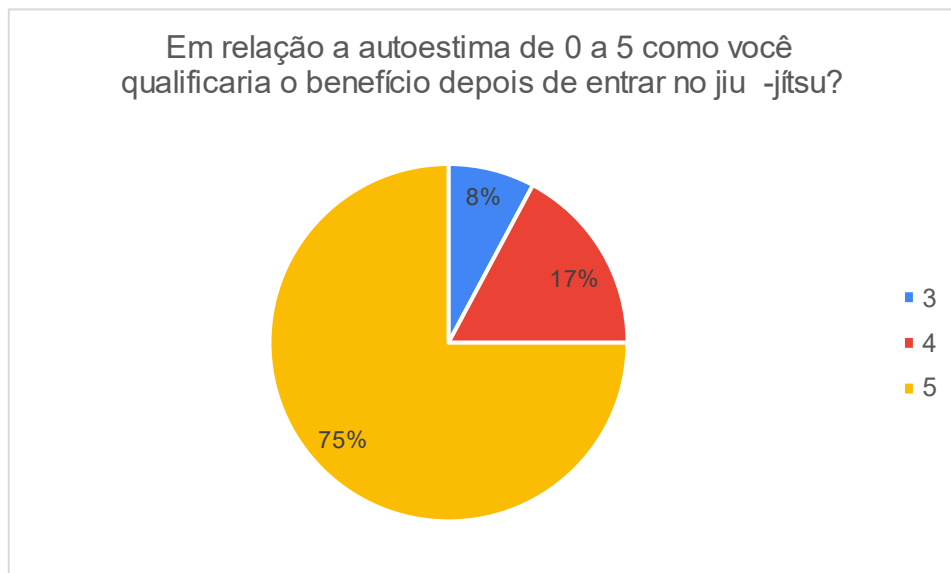
Figura 14- BENEFÍCIOS NA SOCIALIZAÇÃO



Fonte: autoria própria

Foi obtido o melhor resultado em autoestima 75% responderam que obtiveram uma melhora significativa e nenhum participante alegou que não obteve melhora na autoestima, figura 16.

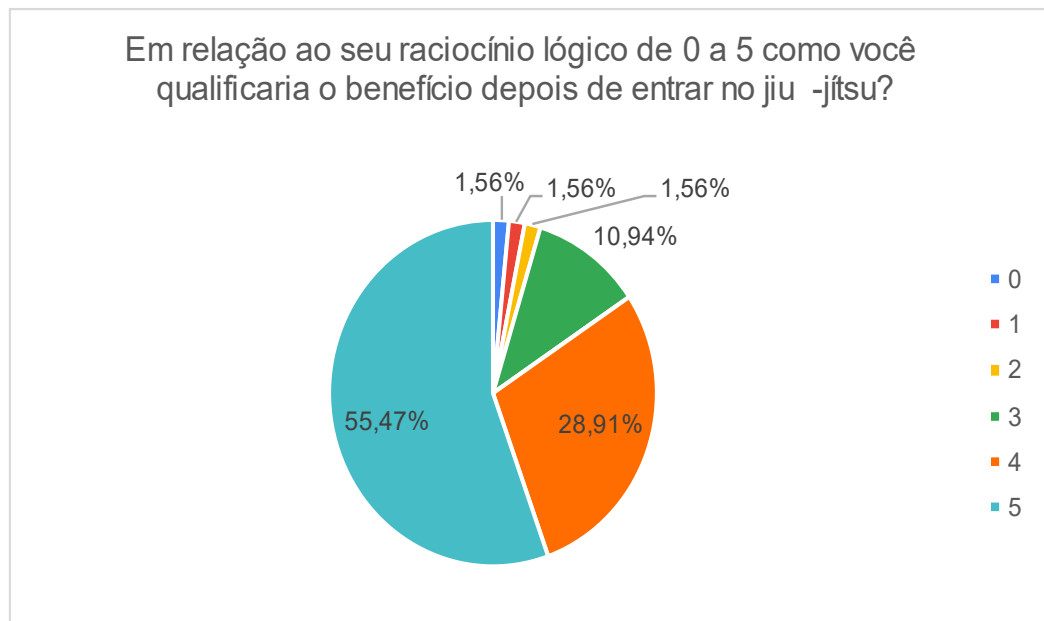
Figura 15- BENEFÍCIO NA AUTOESTIMA



Fonte: autoria própria

O menor resultado foi obtido em raciocínio lógico 55,47% responderam que obtiveram uma melhora significativa e 1,56% não sentiram melhora figura 17.

Figura 16- BENEFÍCIO NO RACIOCÍNIO LÓGICO



Fonte: autoria própria

Os resultados das figuras 14,15,16 e 17 reafirmam a ideia de que o jiu-jitsu traz benefícios em seus praticantes no que tange a ideias de estarem integrados em uma determinada comunidade, confiança em si próprio, além da valorização da própria identidade.

6 CONCLUSÃO

A prática do Jiu-Jitsu é uma forma cooperativa porque para realizar esses exercícios, você precisa treinar em pares. Diferente das outras artes marciais que podem ser treinadas só. Além da autodefesa, o Jiu-Jitsu também está comprometido com a disciplina e o desenvolvimento espiritual e do caráter, porque afeta a socialização e os indivíduos e os orienta a tornar praticantes mais confiantes.

Com o presente estudo identificou melhoras percebidas pelos praticantes não só os já proporcionados pela atividade física como, controle de peso, melhora cardiorrespiratória, força, mas também na socialização, autocontrole, raciocínio lógico e autoestima sendo que os melhores resultados foram obtidos nesta última. Grande parte dos praticantes considerou o jiu-jitsu como um estilo de vida, alguns praticantes relataram inclusive que essa prática ajudou na recuperação das sequelas respiratórias da covid-19 e inclusive da própria depressão. O fato de o jiu-jitsu ser considerado um

estilo de vida, culmina diretamente em um hábito de vida saudável aderido pelo praticante.

Diante do que foi exposto pelo estudo aqui feito o jiu-jitsu pode sim ser utilizado como uma alternativa de tratamento terapêutico complementar em pacientes com depressão, até por ser uma atividade física. Porém se faz necessário mais estudos para verificar até que ponto o jiu-jitsu influencia nessa melhora.

SUGESTÕES

A pós a elaboração do presente trabalho e diante dos resultados obtidos, o autor faz algumas sugestões no que tange à procura de pessoas diagnosticadas com a comorbidade que queiram praticar a modalidade.

Antes de matricular-se em uma academia de jiu-jitsu, verificar se ela está regularizada para atuar com esporte de combate, verificar também o histórico profissional do professor para saber se corresponderá a seus objetivos. Um ambiente agradável é de fundamental importância para que se tenha todos os benefícios percebidos, a prática do jiu-jitsu é mais proveitosa com alguém que você gosta e se identifica, por isso converse com o professor e observe seus futuros colegas de tatame.

As artes marciais exigem hierarquia de graduação e disciplina, observe se esses dois quesitos são ensinados e cobrados, esses são gestos de consideração e cordialidade que acabaram deixando o ambiente mais agradável.

Mesmo que o jiu-jitsu não atenda a suas expectativas procure sempre fazer atividade física regularmente para ter uma vida mais saudável, por isso é de suma importância fazer uma atividade que lhe proporcione prazer. Procure fazer exercícios físicos com profissionais capacitados que possuam registro ativo no CREF (Conselho Regional de Educação Física).

REFERÊNCIAS

Academia Saude ecia. **Jiu-Jitsu**. Disponível em:

<http://academiasaudeecia.com.br/modalidades/jiu-jitsu/>. Acesso em: 05 jul. 2021

ANDRADE, Jociani Reuse *et al.* A ARTE MARCIAL DO JIU- JITSU COMO FATOR PREPONDERANTE PARA EDUCAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, [s. l], v. 8, n. 3, p. 74-84, 2017.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação a prática Regular de atividade física(impraf-126)**. 2006. 140 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências do Movimento, Universidade do Rio Grande do Sul(Ufrgs), Escola de Educação Física(Esef),Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano(Ppgcmh), Porto Alegre, 2006.

BARCELLOS, Mário Tregnado *et al.* **Telecondutas: depressão**. Porto Alegre-Rs: Sem Editora, 2017. Disponível em:

https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Depressao_20170428.pdf. Acesso em: 14 dez. 2020.

CARNEIRO, Leonardo de Andrade; SANTOS, Leandro Caitano dos. JIU-JÍTSU: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO DOS MILITARES PRATICANTES UM ESTUDO NO 1º BATALHÃO DE POLICIA MILITAR DO TOCANTINS. **Revista Humanidades e Inovação**, Tocantins, v. 6, n. 2, p. 236-243, 22 fev. 2019.

CENTRO DE TREINAMENTO DE JUDÔ-JACARÉ. **A história do Jiu-Jitsu – O que é o Jiu-Jitsu? – Parte 1**. Disponível em: <http://www.judoctj.com.br/a-historia-do-jiu-jitsu-o-que-e-o-jiu-jitsu-parte-1/>. Acesso em: 28 jun. 2021.

COMO O JIU JITSU CHEGOU NA BAHIA? Mestre Ricardo Carvalho, Kazuo Yoshida e Carlson Gracie. [Si]: Circuito Mvb, 2021. P&B. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NIMCFkacaSg>. Acesso em: 28 abr. 2021.

COSER, O. Depressão: clínica, crítica e ética [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2003. 170 p. Coleção Loucura & Civilização. ISBN: 85-7541-030-X. Available from SciELO Books.

DUNLOP, Marcelo. **Quantas pessoas praticam Jiu-Jitsu e esportes de luta no Brasil? Pesquisa dá estimativa**. 2019. Disponível em:

<https://www.graciemag.com/2019/04/15/quantas-pessoas-praticam-jiu-jitsu-e-esportes-de-luta-no-brasil-pesquisa-da-estimativa/>. Acesso em: 28 jun. 2021.

ESTRANGULAMENTO EZEQUIEL JIU JITSU. **ENTREVISTA COM O MESTRE. RICARDO CARVALHO**. 2016. Disponível em:

<https://estrangulamentoezequieljiujitsu.blogspot.com/2016/04/entrevista-com-o-mestre-ricardo-carvalho.html>. Acesso em: 05 jul. 2021.

EXTRA, Combate. **O samurai Helio Gracie e seus 7 duelos contra a morte**. 2018. Disponível em: <https://extra.globo.com/esporte/mma/o-samurai-helio-gracie-seus-7-duelos-contra-morte-23172748.html>. Acesso em: 05 jul. 2021.

FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ. Cirão: cearense baiano e um caso de amor com o judô. **Revista Judô**, Bahia, v. 0, n. 2, p. 16-18, fev. 2017. Disponível em: https://febaju.com.br/wp-content/uploads/2017/08/Revista-Febaju-II-Edicao_21-FEV_PAG-DUPLA_Versao02.pdf. Acesso em: 28 abr. 2021.

FEDERAÇÃO BAIANA DE JIU-JITSU, **Quem somos**. Disponível em: <http://www.fbjj.com.br/p/a-federacao-para-quem-pensa-que-jiu.html>. Acesso em: 28 abr. 2021.

FERREIRA, Diogo Alan Costa *et al.* BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS ADQUIRIDOS POR PRATICANTES DE JIU JITSU. **REVISTA DIÁLOGOS EM SAÚDE**, [S. L], V. 1, P. 64-84, DEZ. 2018.

FOLHA. **A História do jiu-jitsu Brasileiro**. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/webstories/cultura/2021/03/a-historia-do-jiu-jitsu-brasileiro/>. Acesso em: 26 abr. 2021.

GOMES, Sarah Teixeira *et al.* Autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes de Jiu-jitsu. **Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas-Sp, v. 17, p. 1-10, 2019.

GOMES, Sarah Teixeira. BASES PARA PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO AO BRAZILIAN JIU-JITSU. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas-Sp, v. 8, p. 174-186, maio 2010. BASES PARA PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO AO BRAZILIAN JIU-JITSU

GRACIE, Helio Gracie e Rorion. **Gracie jiu-jitsu**: Grande mestre Hélio Gracie. [Sem Local]: Saraiva, 2010.

GRACIEMAG. **A história do Jiu-Jitsu**. Disponível em: <https://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>. Acesso em: 26 abr. 2021.

GURGEL, Fabio. **Brazilian jiu-jitsu**: manual pessoal do jiu-jítsu. [Sem Local]: Axcel Books do Brasil Editora, 2007.

MIRANDA, Juliana. **Top 10 lutas mais populares no mundo**. 2015. Disponível em: <https://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/top-10-lutas-mais-populares-no-mundo.html>. Acesso em: 22 abr. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção À Saúde Departamento de Atenção Básica. **ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA**. 2006. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/velhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf. Acesso em: 04 maio 2021.

MACHADO, Luan; ROCHA JUNIOR, Coriolano P. da. **A FORMAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DO JIU-JÍTSU BRASILEIRO EM SALVADOR E A INFLUÊNCIA DO JUDÔ**. Disponível em: <https://historiadesporte.wordpress.com/2019/11/11/a->

[formacao-e-consolidacao-do-jiu-jitsu-brasileiro-em-salvador-e-a-influencia-do-judo/](#). Acesso em: 24 abr. 2021.

NIPPAK, Jornal. **Cultura Japonesa Vol. 8 – Conde Koma – disseminando a arte marcial japonesa no Brasil**: conde koma. Conde Koma. 2020. Disponível em: <https://www.jnipak.com.br/2020/cultura-japonesa-vol-8-conde-koma/>. Acesso em: 05 jul. 2021.

NITEN. **Bushido**: o caminho do guerreiro samurai. O Caminho do Guerreiro Samurai. Disponível em: <http://www.niten.org.br/penaespada/penaartigos/bushido2.htm>. Acesso em: 08 jul. 2021.

OLIVEIRA, Julierme Fernandes de; PONTES, Luciano Meireles de. **Brazilian Jiu-jitsu: a história do jiu-jitsu no Brasil contada a partir das lutas do Mestre Hélio Gracie**. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd185/jiu-jitsu-no-brasil-do-mestre-helio-gracie.htm>. Acesso em: 24 abr. 2021.

Organização mundial da saúde (OMS). **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y#:~:text=Para%20sa%C3%BAde%20e%20bem%20Destar,dia%20para%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes..> Acesso em: 05 jul. 2021.

OPAS/OMS. **Organização Pan-Americana da Saúde. Depressão**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 8 fev. 2021.

QUEVEDO, João; SILVA, Antônio Geraldo da. **Depressão**: teoria e clínica. Porto Alegre: Artmed, 2013.

RODRIGUES, Guilherme Moraes. **Efeitos da atividade física no tratamento da depressão**. 2017. 34 f. Monografia (Especialização) - Curso de Bacharel em Fisioterapia, Centro Universitário Hermínio da Silveira Ibmr - Laureate International Universities, Rio de Janeiro - RJ, 2017.

RODRIGUES, Alysson. **O jiu-jítsu está perdendo espaço no MMA?** 2017. Disponível em: <http://mmabrasil.com.br/o-jiu-jitsu-esta-perdendo-espaco-no-mma>. Acesso em: 27 abr. 2021.

ROSA, Jean Lucas; PEIXOTO, Nádia. Praticantes de jiu-jitsu têm menor nível de estresse percebido e melhor percepção de qualidade de vida que indivíduos irregularmente ativos. **Conexões**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 325-334, 27 set. 2018. Universidade Estadual de Campinas. <http://dx.doi.org/10.20396/conex.v16i3.8651458>.

SOUSA, Juliana Sofia Pinto de. **Epidemiologia, etiopatogenia, diagnóstico e tratamento farmacológico da depressão em Portugal**. 2017. 67 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Farmacêuticas, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2017.

TEODORO, Wagner Luiz Garcia. **Depressão: corpo, mente e alma**. 3. ed. Uberlândia-Mg: Sem Editora, 2009. Disponível em:

http://www.cooperja.com.br/img/biblioteca/biblioteca_1.pdf. Acesso em: 14 dez. 2020.

WILLING, Alison E. *et al.* Brazilian Jiu Jitsu Training for US Service Members and Veterans with Symptoms of PTSD. **Military Medicine**, [s. l], v. 184, p. 626-631, dez. 2019.

ZUÑIGA, Andrés Felipe Rosado. El uso del deporte como terapia no convencional en rehabilitación de adicciones. **Drugs And Addictive Behavior**, Medellín - Colombia, v. 4, n. 2, p. 276-282, jul. 2017.

APÊNDICE A

O presente questionário é de caráter de opinião pública afim de saber quais os benefícios percebidos pelos praticantes de jiu-jítsu, que possam ser eficaz no tratamento dos sintomas da depressão.

Sexo:

- Homem
- Mulher

Idade:

Cidade/estado:

Você pratica jiu-jitsu?

- Sim
- Não

Há quanto tempo?

- não pratico
- 1 ano
- 2 anos
- 3 ou mais

Qual faixa você é?

Porque pratica o jiu-jitsu?

- Meu próprio prazer
- Manter o corpo em forma
- Tirar o stress mental
- Fazer parte de um grupo de amigos
- Ser o melhor no esporte

Quais os benefícios observados na prática do jiu-jitsu?

- Socialização
- Autocontrole
- Autoestima

- Raciocínio lógico
- Todos

Outros _____

Qualifique sua melhora na escala entre 0 e 5. considerando zero as opções onde não houve melhora percebida e cinco para as opções que tiveram melhoras significativas.

Em relação ao seu raciocínio lógico como você qualificaria o benefício depois de entrar no jiu-jítsu?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Em relação ao seu autocontrole como você qualificaria o benefício depois de entrar no jiu-jítsu?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Em relação a socialização como você qualificaria o benefício depois de entrar no jiu-jítsu?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

5

Em relação à sua autoestima como qualificaria o benefício você depois de entrar no jiu-jítsu?

0

1

2

3

4

5

Você enfrenta alguma falta de concentração?

Sempre

Frequentemente

Raramente

Mais ou menos

Nunca

Você sente que não tem futuro?

Sempre

Frequentemente

Raramente

Mais ou menos

Nunca

Tem dificuldade em tomar decisões?

Sempre

Frequentemente

Raramente

Mais ou menos

Nunca

Você sente que sua vida é triste e que não há alegria nela?

Sempre

- Frequentemente
- Raramente
- Mais ou menos
- Nunca

Você ficou muito irritado recentemente?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Mais ou menos
- Nunca

VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO MUITO CANSADO?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Mais ou menos
- Nunca

Você sente que tudo que você fez foi um fracasso?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Mais ou menos
- Nunca

Você está tendo falta de Sono?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Mais ou menos
- Nunca

Você está tendo problemas de confiança com todos ao seu redor?

- Sempre
- Frequentemente
- Raramente
- Mais ou menos
- Nunca

Para você o jiu-jitsu se tornou um estilo de vida? por quê?

ANEXO B

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA (IMPRAF-54)

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

1 – Isto me motiva pouquíssimo

2 – Isto me motiva pouco

3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida

4 – Isto me motiva muito

5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações
iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| 1 | | 2 |
| 1. () diminuir a irritação. | | 7. () ter sensação de repouso. |
| 2. () adquirir saúde. | | 8. () melhorar a saúde. |
| 3. () encontrar amigos. | | 9. () estar com outras pessoas. |
| 4. () ser campeão no esporte. | | 10. () competir com os outros. |
| 5. () ficar com o corpo bonito. | | 11. () ficar com o corpo definido. |
| 6. () atingir meus ideais. | | 12. () alcançar meus objetivos. |
| 3 | | 4 |
| 13. () ficar mais tranqüilo. | | 19. () diminuir a ansiedade. |
| 14. () manter a saúde. | | 20. () ficar livre de doenças. |
| 15. () reunir meus amigos. | | 21. () estar com os amigos. |
| 16. () ganhar prêmios. | | 22. () ser o melhor no esporte. |
| 17. () ter um corpo definido. | | 23. () manter o corpo em forma. |
| 18. () realizar-me. | | 24. () obter satisfação. |
| 5 | | 6 |
| 25. () diminuir a angústia pessoal. | | 31. () ficar sossegado. |
| 26. () viver mais. | | 32. () ter índices saudáveis de aptidão física. |
| 27. () fazer novos amigos. | | 33. () conversar com outras pessoas. |

28. () ganhar dos adversários.

29. () sentir-me bonito.

30. () atingir meus objetivos.

7

37. () descansar.

38. () não ficar doente.

39. () brincar com meus amigos.

40. () vencer competições.

41. () manter-me em forma.

42. () ter a sensação de bem estar.

9

49. () ter sensação de repouso.

50. () viver mais.

51. () reunir meus amigos.

52. () ser o melhor no esporte.

53. () ficar com o corpo definido.

54. () realizar-me.

34. () concorrer com os outros.

35. () tornar-me atraente.

36. () meu próprio prazer.

8

43. () tirar o stress mental.

44. () crescer com saúde.

45. () fazer parte de um grupo de amigos.

46. () ter retorno financeiro.

47. () manter-me em forma.

48. () me sentir bem.

Folha de Respostas													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	B			
1	7	13	19	25	31	37	43	49					
2	8	14	20	26	32	38	44	50					
3	9	15	21	27	33	39	45	51					
4	10	16	22	28	34	40	46	52					
5	11	17	23	29	35	41	47	53					
6	12	18	24	30	36	42	48	54					

A apuração pode se feita manualmente pelo examinador ou pelos respondentes. Para obter os escores brutos basta somar as respostas (valores de 1 a 5) nas linhas da Folha de Resposta, incluindo apenas as colunas 1 a 8 (conforme se vê na Figura 4). Escreva a soma de cada linha na coluna B. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo masculino.

Percentis	Controle de	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
	Estresse					
1	8,00	19,00	8,00	8,00	10,00	13,00
5	8,00	23,00	8,00	8,00	13,50	16,25
10	9,50	26,00	8,00	8,00	15,50	22,00
20	14,00	31,00	10,00	8,00	19,00	24,00
25	14,50	31,00	12,25	8,00	20,00	25,25
30	17,00	32,00	14,00	8,00	21,00	26,00
40	18,00	33,00	16,00	11,00	24,00	30,00

45	19,25	33,25	19,25	12,00	25,25	31,00
50	22,00	34,00	20,00	14,00	28,00	31,50
55	24,75	35,00	24,00	15,00	28,75	32,00
60	25,00	35,00	26,00	17,00	30,00	33,00
70	27,00	37,00	29,50	20,50	31,00	35,50
75	29,50	38,00	31,50	22,00	32,75	36,75
80	32,00	38,00	33,00	23,00	35,00	38,00
90	35,50	40,00	37,50	28,50	39,00	40,00
95	37,50	40,00	39,75	31,25	40,00	40,00
99	39,00	40,00	40,00	35,00	40,00	40,00

Tabela de normas (Percentis, decis e quartis) do grupo de idade 37 a 83 anos, para o sexo feminino.

Percentis	Controle de Estresse	Saúde	Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer
1	8,00	14,00	8,00	8,00	8,00	14,00
5	9,10	24,10	11,00	8,00	12,00	21,00
10	14,20	29,20	13,20	8,00	15,00	23,00
20	21,40	32,00	19,40	8,00	20,00	28,00
25	24,00	33,00	21,00	8,00	22,00	29,00
30	25,00	34,00	24,00	8,00	23,60	31,00
40	27,80	35,00	29,80	8,00	28,00	33,00
45	29,00	36,00	31,00	8,00	28,00	33,00
50	30,00	36,00	32,00	10,00	29,00	34,00
55	31,00	37,00	33,00	10,00	30,00	35,00
60	31,20	37,00	33,00	11,00	31,20	36,00
70	33,00	38,00	35,00	12,00	33,00	37,00
75	34,00	39,00	36,00	13,00	34,00	37,00
80	36,00	39,00	37,60	15,00	36,00	38,00
90	39,00	40,00	39,00	21,00	38,00	40,00
95	40,00	40,00	40,00	24,00	40,00	40,00
99	40,00	40,00	40,00	32,12	40,00	40,00

Referência:

Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

Tabela para apresentação dos resultados do inventário de motivação

Data	Estresse	Saúde Sociabilidade	Competitividade	Estética	Prazer	Total

