

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**JEAN ALBERTO DE SIQUEIRA SILVA**

**MUDANÇAS DE HÁBITOS DE PRATICANTES DE JIU-JITSU APÓS INÍCIO DO  
TREINAMENTO**



**CURITIBA, PR  
2025**

JEAN ALBERTO DE SIQUEIRA SILVA

MUDANÇA DE HÁBITOS DE PRATICANTES DE *JIU-JITSU* APÓS INÍCIO DO  
TREINAMENTO

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado como requisito parcial para a  
conclusão do Curso de Pós-Graduação em  
Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências  
Biológicas, Universidade Federal do  
Paraná. Prof. Dr. Wagner de Campos.

CURITIBA, PR  
2025

Dedico este trabalho àqueles que fizeram parte da minha trajetória até aqui, e que me proporcionaram ser quem sou e estar onde estou hoje.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço aos meus familiares que me proporcionaram estar onde estou hoje, principalmente meus avós de coração Marlúcia e Dorival, com quem tenho morado nos últimos anos e tive a segurança de poder focar nos estudos e trabalhar sabendo que eles estariam aqui pra me dar suporte.

Agradeço a meus amigos, em especial Xande, Carmona e João Victor, que me apoiam e estão lá quando eu preciso.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, temos o profissão mais importante de todas.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

## RESUMO

Este trabalho teve como objetivo identificar possíveis mudanças de hábitos em praticantes de Jiu-Jitsu após o início da prática da modalidade. Com base em estudos anteriores que associam esportes de combate à melhoria de aspectos físicos, psicológicos e sociais, foi realizada uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa. A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário online, aplicado a praticantes da cidade de Bauru-SP e região, com idade entre 18 e 46 anos e pelo menos 6 meses de prática. Foram consideradas 28 respostas válidas. Os dados indicaram que a maioria dos praticantes apresentou melhorias em diversos aspectos comportamentais: 82,1% relataram melhora nos hábitos alimentares e na qualidade do sono; 85,7% relataram melhora na hidratação; e 50% afirmaram ter diminuído ou parado o consumo de bebidas alcoólicas. Além disso, 39,3% iniciaram outra atividade física após começarem no Jiu-Jitsu. Também foi observada baixa prevalência de hábitos prejudiciais, como o tabagismo (apenas 3,6% mantiveram o hábito). Esses resultados reforçam o potencial do Jiu-Jitsu como agente transformador de hábitos, contribuindo para uma vida mais ativa e saudável. Conclui-se que a prática contínua da modalidade tende a influenciar positivamente a rotina e o comportamento dos praticantes, indo além dos benefícios físicos.

**Palavras-chave:** Jiu-Jitsu, hábitos saudáveis, comportamento.

## ABSTRACT

This paper aimed to identify habit changes in individuals practicing Jiu-Jitsu after beginning the activity. Based on prior research associating combat sports with improvements in physical, psychological, and social aspects, a descriptive study with a quantitative approach was conducted. Data were collected through an online questionnaire distributed to practitioners aged 18 to 46 from Bauru-SP and surrounding areas, all with at least six months of training. A total of 28 valid responses were analyzed. The findings revealed that most practitioners reported positive changes in various behavioral aspects: 82.1% noted improvements in eating habits and sleep quality; 85.7% reported better hydration; and 50% stated they had reduced or quit alcohol consumption. Additionally, 39.3% started another physical activity after beginning Jiu-Jitsu. The prevalence of harmful habits, such as smoking, was low (only 3.6% maintained the habit). These results support the potential of Jiu-Jitsu as a catalyst for healthier habits, promoting a more active and balanced lifestyle. It is concluded that consistent practice of Jiu-Jitsu tends to positively influence the routine and behavior of its practitioners, extending its benefits beyond the physical dimension.

**Keywords:** Jiu-Jitsu, healthy habits, behavior.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Idade dos Participantes.....	15
Tabela 2. Tempo de Treino.....	16
Tabela 3. Frequência de Treino.....	16
Tabela 4. Hábitos Dietéticos.....	17
Tabela 5. Atividade Física.....	17
Tabela 6. Qualidade do Sono.....	18
Tabela 7. Consumo de Bebidas Alcoólicas.....	18
Tabela 8. Consumo de Cigarros.....	19
Tabela 9. Hidratação.....	19
Tabela 10. Medicamentos.....	20
Tabela 11. Qualidade de Vida.....	20

### Lista de Abreviaturas

BJJ = *Brazilian Jiu-Jitsu*

n = Número de Participantes

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	09
<b>2. MATERIAL E MÉTODOS</b> .....	12
2.1. Delineamento da pesquisa.....	12
2.2. População e Amostra.....	12
2.3. Instrumentos e Procedimentos.....	12
2.4. Tratamento dos Dados e Estatística.....	13
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	14
<b>5. CONCLUSÕES</b> .....	22
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	23

## 1. INTRODUÇÃO

Não há certeza entre autores a respeito do surgimento do *Jiu-Jitsu*, mas diversos escritores datam que aproximadamente 2.500 anos atrás, monges budistas o criaram com o intuito de autodefesa, já que não usavam armas para tal. Já sua chegada no Brasil se dá no século XX, quando o especialista em artes marciais Mistuyo Maeda, conhecido até hoje como Conde Koma, é enviado à colônia japonesa no norte do Brasil. Mais tarde ele seria conhecido por demonstrações práticas da eficácia desta arte marcial (GURGEL, 2007).

Porém, o *brazilian jiu-jitsu* (BJJ), como conhecemos hoje, foi adaptado e disseminado no Brasil pelo renomado mestre Hélio Gracie, e ainda vem sendo aprimorado por aqueles que estudam, adaptam e aprimoram as técnicas (BIZZAR, 2017). Por conta de uma saúde fragilizada, Hélio Gracie foi proibido de praticar atividades físicas. E assim o franzino mestre adaptou e aprimorou técnicas que permitiam até mesmo pessoas com físico parecido com o dele a derrubar e imobilizar indivíduos maiores com certa eficiência (GURGEL, 2007).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) vem atualizando suas recomendações sobre Atividade Física para Saúde ao longo dos anos. Em 2018, iniciou um programa para atualizar os guias de 2010, que, pela primeira vez, forneceu diretrizes sobre comportamento sedentário baseado na população. Dempsey et al (2020) destacou as novas evidências científicas em que se basearam essas novas diretrizes sobre comportamento sedentário para adultos. Foi destacado que maiores quantidades de comportamento sedentário aumentam o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, apesar de não ser possível ainda definir recomendações baseadas no tempo do comportamento sedentário.

Dito isso, o BJJ pode ser utilizado como forma de combater o sedentarismo e todos os hábitos que vem acompanhando. Da Silva (2015) incentiva a prática deste esporte mostrando os benefícios físicos e psicológicos de sua prática em qualquer momento da vida. Ele ajuda seus praticantes a manterem o foco em seus objetivos, seja uma carreira de atleta ou manter um bom condicionamento físico, emagrecimento ou apenas exercitar-se diariamente.

Boguszewski et al (2019) realizaram um estudo para avaliar comportamentos de saúde escolhidos de homens que praticam determinadas artes marciais comparado a outros indivíduos ativos e não-ativos. Após avaliar 561 indivíduos nos três grupos, o de praticantes de artes marciais obteve os níveis mais altos de comportamentos saudáveis, principalmente na categoria que avaliava a parte de atitude psicológica. Apesar disso, o grupo 2, de indivíduos ativos (atletismo, *powerlifting* e dança) mostraram hábitos alimentares um pouco melhores. Por fim, os três grupos tiveram suas menores pontuações em comportamentos de prevenção.

Em estudo parecido Kotarska et al (2019) avaliou os hábitos comportamentais de praticantes de esportes de combate e artes marciais correlacionando com o seu tempo de prática, idade, sexo, local de residência, grau de escolaridade e situação financeira. No questionário foram avaliados: hábitos dietéticos, comportamentos preventivos, atitude mental positiva e práticas de saúde. Os melhores hábitos dietéticos foram característicos daqueles que praticavam todos os dias e com histórico de treinamento de 4 a 8 anos, assim como maior intensidade de práticas saudáveis encontrados naqueles que se exercitavam diariamente. Eles concluíram que o potencial educacional em praticantes de esportes de combate e artes marciais não foi totalmente explorado e isso pode ser a base para prever comportamentos de saúde e desenvolver programas de educação em saúde.

Também, em uma recente pesquisa, Sousa (2020) buscou, em uma academia localizada em Fortaleza, benefícios físicos, sociais, psicológicos e de bem-estar em praticantes de BJJ. Foi identificado que 30% dos sujeitos relataram melhora no humor, resistência no corpo e que 25% deles desenvolveram autoestima, acreditando ter potencial para ir além do que se imagina.

Em estudo parecido, Ferreira et al (2018) também encontrou benefícios psicológicos e físicos em praticantes de BJJ. Foi relatado por 100% da amostra melhora no condicionamento físico (agilidade, resistência física e aumento de força) e 80% relataram melhora do bem-estar, superação de desafios, alívio de tensões, ansiedade, entre outros causados no dia a dia.

Rosa e Peixoto (2018), compararam níveis de percepção de estresse e qualidade de vida em praticantes de BJJ comparado com indivíduos fisicamente inativos. Houve diferença significativa quanto a irritabilidade, tensão, fadiga, energia e

alegria, além de diferenças significativas, também com melhores resultados em praticantes de BJJ, quanto ao domínio físico. Isso é uma evidência de que a prática de BJJ tende a promover um menor nível de estresse e melhores condições físicas quando comparado a indivíduos irregularmente ativos.

Bastos (2021), pensando nos benefícios para mulheres, realizou um questionário com 68 praticantes entre 18 e 40 anos. Os resultados foram que 72,1% buscaram o esporte para melhorar saúde e bem-estar, 62,2% se sentiam mais seguras por saberem se defender e 79,4% se sentiram mais motivadas após o início da prática. Há uma perceptível melhora no que tange comportamento psicológico e agressivo (ansiedade, estresse e autoestima), resultado em melhoras na qualidade de vida.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

### 2.1. DELINEAMENTO DA PESQUISA

Esta pesquisa possui caráter descritivo, com abordagem quantitativa, tendo como objetivo observar e descrever as possíveis mudanças de hábitos de praticantes de jiu-jitsu a partir do início da prática da modalidade.

### 2.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada com praticantes de *jiu-jitsu* da cidade de Bauru-SP e região, de 18 a 46 anos, que tinham de 6 meses a 14 anos de prática. Como pré-requisito, os participantes precisavam ter pelo menos 6 meses de prática e que serem maiores de 18 anos. Foram coletadas 38 respostas ao questionário, porém, 10 foram excluídas por não atenderem aos pré-requisitos de idade e tempo de prática.

### 2.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

O instrumento utilizado para elaboração do questionário foi o Google Forms e foram formuladas dez perguntas de múltipla escolha sobre as mudanças de hábitos e três questões abertas em que informaram a idade, o tempo de prática e se havia alguma observação ou comentário extra que gostariam de fazer. (APENDICE 1).

O questionário ficou a disposição para ser respondido por um período de 4 dias e foi disponibilizado via *on-line* por meio de grupos de *What's App* de duas academias de *Jiu-Jitsu* com o seguinte texto: “Pessoal, um dos nossos alunos está desenvolvendo um TCC com o tema “Mudanças de Hábitos de Praticantes de Jiu-Jitsu Após Início do Treinamento” e precisa da nossa ajuda. Ele preparou um rápido formulário (cerca de um minuto para responder) para entender como o jiu-jitsu influencia a vida dos praticantes, e seria muito importante que o máximo de vocês respondesse. A pesquisa é anônima e tem apenas fins acadêmicos. Quem puder tirar um minuto para contribuir, segue o link abaixo:”

Ao abrir o link, o participante encontrava mais um texto explicativo: “Este formulário faz parte de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Pós-Graduação em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), com o tema "Mudança de hábitos de praticantes de *Jiu-Jitsu* após o início do treinamento". O objetivo é compreender como a prática do Jiu-Jitsu influencia os hábitos de vida dos praticantes, considerando aspectos como alimentação, sono, rotina diária e comportamento. As respostas serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos, de forma anônima e confidencial. Sua participação é voluntária e muito importante para o desenvolvimento deste trabalho. PRÉ-REQUISITO: SER MAIOR DE 18 ANOS E SER PRATICANTE ATIVO DE *JIU-JITSU* A PELO MENOS 6 MESES. CASO NÃO ATENDA AOS PRÉ-REQUISITOS, NÃO PREENCHA O FORMULÁRIO PARA NÃO INFLUENCIAR O RESULTADO.”

As perguntas presentes no questionário eram as seguintes: 1- Quantos anos você tem? 2- A quanto tempo você pratica *Jiu-Jitsu*?; 3- Qual era sua frequência semanal no começo? 4- Qual é sua freq. Prática semanal hoje? 5- Como você avalia seus hábitos alimentares?; 6- Como você avalia seu consumo de bebidas alcoólicas?; 7- Como você avalia seu sono?; 8- Como você avalia seus hábitos de atividades físicas?; 8- Como você avalia seu consumo de cigarros (de qualquer tipo)?; 9- Como você avalia seu uso de medicamentos?; 10- Como você avalia sua hidratação?; 11- Como você avalia sua Qualidade de Vida?; 12- Há alguma observação ou comentário extra que gostaria de fazer?.

#### 2.4. Tratamento do Dados e Estatística

Após a coleta dos dados pela aplicação do questionário através do Formulário Google, foi realizada distribuição categorizada de cada uma das 12 respostas. Essa distribuição permitiu uma análise percentual das respostas divididos por grupos de categorias em cada pergunta. Os resultados foram apresentados através de tabelas de sumarização das produzidas as quais foram empregadas na discussão quantitativa dos resultados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1. IDADE DOS PARTICIPANTES

A Tabela 1 mostra a idade e quantos participantes tem aquela idade. Nota-se que os participantes de entre 18 e 46 anos e a maioria tem entre 18 e 28 anos (17), apesar dos números estarem relativamente bem distribuídos. A idade com maior número de participantes (n) foi de 33 anos, com 3. Filho (2021) aponta a faixa etária mais comum de praticantes de BJJ é de 16 e 24 anos e Vieira (2016) aponta que a média de idade de praticantes é de 27,5 anos.

**Tabela 1. Idade dos Participantes**

<b>Idade</b>	<b>n</b>	<b>Idade</b>	<b>n</b>
<b>18</b>	2	<b>28</b>	2
<b>20</b>	2	<b>29</b>	1
<b>21</b>	1	<b>31</b>	1
<b>22</b>	1	<b>32</b>	1
<b>23</b>	1	<b>33</b>	3
<b>24</b>	2	<b>34</b>	1
<b>25</b>	1	<b>38</b>	2
<b>26</b>	2	<b>44</b>	2
<b>27</b>	2	<b>46</b>	2

#### 3.2. TEMPO DE PRÁTICA

Na Tabela 2 podemos ver a quanto tempo os participantes da pesquisa estão praticando BJJ e a maioria deles está entre 24 e 47 meses (8 participantes), ou seja, 28,6% dos participantes estão praticando BJJ entre 2 a 3 anos. Ainda, 22 dos 28 participantes estão praticando a mais de um ano, o que ajuda nos dados da pesquisa

pois, já que a maioria dos participantes estão treinando a mais de um ano, há maior possibilidade dos praticantes terem resultados mais evidentes.

**Tabela 2. Tempo de treino**

<b>Tempo de treino</b>	<b>n</b>
<b>6 – 11 meses</b>	6
<b>12 – 23 meses</b>	5
<b>24 – 47 meses</b>	8
<b>48 – 72 meses</b>	6
<b>+10 anos</b>	3

### 3.3. FREQUÊNCIA DE TREINOS

A partir da Tabela 3 conseguimos começar a analisar as mudanças nos hábitos dos participantes. Começando pela frequência semanal de treino, é possível observar que em percentual os números não mudaram. Isso ocorreu porque, por mais que alguns tenham aumentado sua frequência semanal de treinos, outros diminuíram. Mesmo assim, considerando as diretrizes da OMS sobre tempo semanal de prática de atividades física, a maioria (71,5%) se encontra dentro das determinações.

**Tabela 3. Frequência de Treinos no Início do Treinamento e Atualmente**

<b>Frequência de Treino</b>	<b>No Início</b>	<b>Atualmente</b>
<b>Baixa (2x ou menos/semana)</b>	28,6%	28,6%
<b>Média (3-4x/semana)</b>	53,6%	53,6%
<b>Alta (5-7x/semana)</b>	17,9%	17,9%

### 3.4. HÁBITOS DIETÉTICOS

A Tabela 4 permite analisar como os participantes avaliaram seus hábitos dietéticos desde que começaram sendo que ninguém disse que pioraram ou que continuam ruins. E a grande maioria (82,1%) avaliam que sua alimentação melhorou. Esses dados mostram que, após um período desde o início do treinamento no BJJ, a

tendência é que os praticantes busquem uma alimentação melhor ou que pelo menos ninguém percebe uma piora em relação a antes.

**Tabela 4. Avaliação dos Hábitos Dietéticos Após Início do Treinamento**

<b>Avaliação dos Hábitos Dietéticos</b>	<b>%</b>
<b>Pioraram</b>	0%
<b>Nada mudou, continua ruim</b>	0%
<b>Nada mudou, continua boa</b>	17,9%
<b>Melhoraram</b>	82,1%

### 3.5. HÁBITOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

A tabela 5 apresenta dados referentes às práticas de outras atividades físicas que os participantes começaram depois de iniciar nos treinos de BJJ ou que já realizavam antes. Dos 28 participantes, 39,3% já eram ativos quando procuraram o BJJ. Já 14,3% não faziam nada e agora vão às sessões de BJJ. E o número que mais chamou a atenção, foi de que 39,3% começaram alguma outra atividade física além do BJJ, o que indica que ele pode ter alta capacidade de motivar o início de outras práticas, deixando seus praticantes cada vez mais longe do sedentarismo. E, por fim, somente 7% param ou diminuíram alguma atividade que praticavam antes do início do treinamento, o que reforça que o BJJ parece ter alta capacidade de motivar o afastamento de seus praticantes do sedentarismo.

**Tabela 5. Hábitos de Atividades Físicas Após Início do Treinamento**

<b>Hábitos de Atividades Físicas</b>	<b>%</b>
<b>Era sedentário agora vou aos treinos de <i>Jiu-Jitsu</i></b>	14,3%
<b>Já era ativo e comecei a ir aos treinos de <i>Jiu-Jitsu</i></b>	39,3%
<b>Comecei com outras atividades depois de começar o <i>Jiu-Jitsu</i> (musculação, corrida de rua, bicicleta, CrossFit etc.)</b>	39,3%
<b>Parei com outras atividades depois de começar o <i>Jiu-Jitsu</i></b>	7,1%

### 3.6. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas, a Tabela 5 mostra que 35,7% dos participantes disseram que diminuiu e 14,3% que parou de beber. Outros 10,7% declararam que continua como antes e ninguém afirma que aumentou. Os que não bebem representam 39,3%. Ou seja, 50% dos participantes afirmam que diminuiram ou pararam de consumir bebida alcoólica.

**Tabela 6. Consumo de Bebidas Alcoólicas Após Início do Treinamento**

<b>Consumo de Bebida Alcoólica</b>	<b>%</b>
<b>Não Bebo</b>	39,3%
<b>Bebo Como Antes</b>	10,7%
<b>Parei de Beber</b>	14,3%
<b>Diminuiu</b>	35,7%
<b>Aumentou</b>	0%

### 3.7. QUALIDADE DO SONO

Quando perguntados sobre a qualidade do sono 82,1% dos participantes declararam que esta melhorou, enquanto ninguém avaliou uma piora no sono. Dos demais, 10,7% declararam que continua bom e 7,1% que continua ruim.

**Tabela 7. Qualidade do Sono Após Início do Treinamento**

<b>Qualidade do Sono</b>	<b>%</b>
<b>Melhorou</b>	82,1%
<b>Nada mudou, continua bom</b>	10,7%
<b>Nada mudou, continua ruim</b>	7,1%
<b>Piorou</b>	0%

### 3.8. CONSUMO DE CIGARROS

A tabela 8 representa o consumo de cigarros em geral entre os praticantes de BJJ. Aqueles que não fumam são maioria e representam 89,9%. Já aqueles que pararam ou diminuíram o consumo, representam 3,6%, somando 7,2%. Declararam que fumam como antes, também, 3,6% e ninguém afirma ter aumentado o hábito.

**Tabela 8. Consumo de Cigarros em Geral Após Início do Treinamento**

<b>Consumo de Cigarros em Geral</b>	<b>%</b>
<b>Não Fumo</b>	89,3%
<b>Parei de Fumar</b>	3,6%
<b>Fumo Como Antes</b>	3,6%
<b>Diminuiu</b>	3,6%
<b>Aumentou</b>	0%

### 3.9. HIDRATAÇÃO

Em relação a hidratação, a Tabela 9 mostra que 85,7% declararam que houve melhora, enquanto 14,3% disseram que continua boa. Nenhum participante (0%) declarou que sua hidratação piorou ou que continua ruim.

**Tabela 9. Hidratação Após Início do Treinamento**

<b>Hidratação</b>	<b>%</b>
<b>Melhorou</b>	85,7%
<b>Nada mudou, continua boa</b>	14,3%
<b>Nada mudou, continua ruim</b>	0%
<b>Piorou</b>	0%

### 3.10. MEDICAMENTOS

A Tabela 10 compara o uso de medicamento antes e após o início do treinamento e 75% declararam que continuam sem usar nenhum, enquanto 10,7%

disseram que diminuíram ou pararam, assim como aqueles que continuam usando como antes (10,7%). Um dado positivo encontrado foi de que ninguém (0%) declarou um aumento no uso de medicamentos.

**Tabela 10. Uso de Medicamentos Após o Início do Treinamento**

<b>Uso de Medicamentos</b>	<b>%</b>
Nada mudou, continuo sem usar nenhum	75%
Nada mudou, continuo usando como antes	10,7%
Diminuí ou parei com o uso de medicamentos	10,7%
Aumentei ou comecei a fazer o uso de medicamentos	0%

### 3.11. QUALIDADE DE VIDA

Por fim, a Tabela 11 mostra o que os participantes declararam em relação a sua qualidade de vida em geral e, dos 28, 89,3% declararam que melhorou. Ainda, declararam que “nada mudou, continua boa” 7,1%. Nenhum (0%) participante declarou que “nada mudou, continua ruim”. Porém, houve declaração de piora na qualidade de vida por parte de um participante (3,6%).

**Tabela 11. Melhora da Qualidade de Vida em Geral Após o Início do Treinamento**

<b>Qualidade de Vida em Geral</b>	<b>%</b>
<b>Melhorou</b>	89,3%
<b>Nada mudou, continua boa</b>	7,1%
<b>Nada mudou, continua ruim</b>	0%
<b>Piorou</b>	3,6%

Com base nos dados obtidos, foi possível observar como a prática regular do BJJ pode influenciar positivamente os hábitos de vida de seus praticantes, especialmente entre aqueles com mais de um ano de prática.

Apesar de não haver alteração no percentual de frequência semanal de treinos (Tabela 3), é importante destacar que 71,5% dos participantes já estavam dentro das recomendações mínimas da OMS para atividade física, o que indica um grupo bastante ativo. Isso reforça que o jiu-jitsu tende a atrair indivíduos com compromisso consistente com a prática, mesmo que não necessariamente aumentem sua frequência.

Em relação à alimentação, 82,1% dos participantes relataram melhora em seus hábitos dietéticos (Tabela 4), enquanto nenhum declarou piora. Esses dados indicam uma forte tendência à adoção de um estilo de vida mais saudável após o início no BJJ, o que pode estar relacionado à influência do ambiente da modalidade, normalmente voltado à performance, controle de peso e bem-estar físico.

No que diz respeito à prática de outras atividades físicas (Tabela 5), o BJJ demonstrou ser um fator motivador importante: 39,3% dos praticantes iniciaram outras atividades após começar no jiu-jitsu, e 14,3% deixaram o sedentarismo para começar exclusivamente o BJJ. Apenas 7,1% relataram que pararam com outras práticas, o que pode indicar uma substituição por uma rotina mais focada no BJJ e não necessariamente uma redução no nível de atividade física total. Estes dados sugerem que o BJJ não apenas estimula a prática em si, mas também pode gerar um efeito positivo indireto, incentivando o praticante a buscar outras formas de exercício.

Quanto ao consumo de álcool (Tabela 6), 50% dos participantes afirmaram que diminuíram ou pararam de beber, e 39,3% já não consumiam. Ninguém relatou aumento. Este é um indicativo relevante de mudança comportamental, possivelmente associada à busca por melhor desempenho, recuperação ou mesmo por influência do estilo de vida mais saudável proporcionado pelo esporte.

A qualidade do sono também apresentou resultados expressivos: 82,1% relataram melhora (Tabela 7), e nenhum participante indicou piora. Este dado reforça a literatura que aponta os benefícios da prática regular de atividade física sobre o sono, além de mostrar o potencial do BJJ como ferramenta complementar para o bem-estar geral.

Outro hábito investigado foi o tabagismo (Tabela 8), com 89,3% dos participantes declarando que não fumam, e outros 7,2% afirmando que diminuíram ou

pararam. Nenhum afirmou aumento. Isso sugere que, assim como no caso do álcool, o BJJ pode favorecer um ambiente e estilo de vida que desestimula o fumo.

A hidratação também foi percebida de forma positiva por 85,7% dos praticantes (Tabela 9), o que reforça o padrão de maior atenção à saúde observado ao longo da pesquisa. Nenhum participante afirmou que a hidratação piorou.

Sobre o uso de medicamentos (Tabela 10), a maioria (75%) afirmou que continua sem fazer uso, enquanto 10,7% disseram ter reduzido ou parado. Nenhum relatou aumento no consumo de medicamentos, o que pode sugerir benefícios da prática do BJJ para a saúde geral, inclusive mental — especialmente considerando relatos semelhantes em estudos com outras modalidades (DE SOUZA MORAES, 2020).

Por fim, a percepção geral de qualidade de vida (Tabela 11) foi muito positiva: 89,3% relataram melhora, e 7,1% disseram que continua boa. Apenas 3,6% relataram piora. Isso demonstra que, na visão dos próprios praticantes, o jiu-jitsu está associado a melhorias não apenas físicas, mas também emocionais e sociais.

Esses dados reforçam que o BJJ, assim como em outras modalidades, pode funcionar como um importante aliado na promoção de saúde e qualidade de vida, estimulando melhores hábitos e afastando o praticante de comportamentos de risco, como o sedentarismo, má alimentação e uso excessivo de álcool ou cigarro.

#### **4. CONCLUSÕES**

De forma geral, podemos concluir que o jiu-jitsu gera mudanças positivas nos hábitos de vida dos praticantes, que, além de manterem uma frequência regular de treinos, muitos passaram a adotar uma alimentação melhor, relataram melhora na qualidade do sono e na hidratação, além de reduzirem o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros. Também foi observado que a prática do BJJ pode incentivar o início de outras atividades físicas, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e saudável.

## REFERÊNCIAS

BIZZAR, Kauê. **A História do Jiu-Jítsu Brasileiro: do Jiu-jutsu ao Jiu-Jítsu Brasileiro**. Autografia, 2017.

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

SOUSA, Rodrigo Rodrigues. **Jiu-jitsu: benefícios de uma arte milenar para a qualidade de vida dos jovens. 2020**. 17f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

DEMPSEY, Paddy C. et al. **New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: broadening the behavioural targets**. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 17, p. 1-12, 2020.

DA SILVA, Thiago Eduardo Limeira; DA SILVA, Maria Gilvanira Gomes; ESPÍNDOLA, Wilma Cléa Ferreira. **OS BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU PARA A SAÚDE: um incentivo para a prática esportiva**. 2015.

Boguszewski, Dariusz et al. **Assessment of the Health-Related Behaviors of Men Practicing Combat Sports and Martial Arts**. *Iranian journal of public health* vol. 48,10 (2019): 1794-1801.

KOTARSKA, Katarzyna et al. **Intensity of health behaviors in people who practice combat sports and martial arts**. *International journal of environmental research and public health*, v. 16, n. 14, p. 2463, 2019.

FERREIRA, Diogo Alan Costa et al. **Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu**. *Diálogos em Saúde*, v. 1, n. 2, 2018.

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*, Campinas, SP, v. 16, n. 3, p. 325–334, 2018. DOI: 10.20396/conex.v16i3.8651458. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8651458>. Acesso em: 18 maio. 2025.

BASTOS, Monalisa Freitas. **Aptidão física relacionada à saúde e ao bem-estar em mulheres praticantes de jiu-jitsu**. 2021. 28f. Artigo (Graduação em Educação Física - Bacharelado). - Centro Universitário Unifametro, Fortaleza, 2021.

VIEIRA, Mariluce Poerschke et al. **Esquemas de gênero e perfil idiocêntrico e alocentrico dos lutadores de Jiu-jitsu de Chapecó-SC**. *Cinergis*, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 3, set. 2016. ISSN 2177-4005. Disponível em:

<<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/7832>>. Acesso em: 29/05/2025 14:38. 2016. doi:<http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v17i3.7832>

FILHO, Robeci Alves Macedo et al.. **Perfil de praticantes de jiu-jitsu em academias do interior paraibano**. Anais do XII Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e XVIII Simpósio Paulista de Educação Física... Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 160-160. Disponível em: <<https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/75458>>. Acesso em: 29/05/2025 14:49

DE SOUZA MORAES, Bruna Carolina et al. **Condicionamento físico preventivo e saúde de praticantes adultos de CrossFit**. RBPFEEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, v. 14, n. 94, p. 953-962, 2020.