



Estudo associativo entre o tempo de treinamento e indicadores antropométricos de atletas de Jiu-jitsu

Edenilson dos Santos Araujo, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Carlos Eduardo Izaguirre da Silva, discente de mestrado, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Simone Lara, docente, Universidade Federal do Pampa

Susane Graup, docente, Universidade Federal do Pampa

e-mail primeiro autor- edenilsonaraujo.aluno@unipampa.edu.br

O Jiu-Jitsu Brasileiro é uma modalidade esportiva de combate, praticada em diversas partes do mundo, que vem crescendo nos últimos anos em número de praticantes, academias e centros de treinamento de lutas, além de outros estabelecimentos que promovem o ensino educacional desse esporte. Essa modalidade esportiva proporciona benefícios físico-motores, psicológicos e sociais para seus praticantes. Dentre esses benefícios, é possível identificar melhorias em variáveis antropométricas, uma vez que estudos apontam que diferentes níveis competitivos podem influenciar na composição corporal dos praticantes, relatando que atletas de menor nível apresentam maiores percentuais de gordura. As variáveis antropométricas são indicadores da resposta adaptativa do organismo aos estímulos do treinamento, sendo o conhecimento da composição corporal essencial em modalidades esportivas de combate para o controle e definição de categoria de peso. Diante dessas informações, o objetivo desse estudo foi analisar a associação do tempo de treinamento do jiu-jitsu com o índice de massa corporal de atletas competidores do município de Uruguaiana/RS. Esse estudo descritivo de corte transversal incluiu uma amostra por conveniência, composta por atletas amadores de jiu-jitsu do sexo masculino, que treinavam regularmente para competições existentes a nível estadual, há pelo menos 03 meses. Os atletas realizaram uma avaliação antropométrica no Laboratório de Avaliação do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa, por meio da mensuração da massa corporal e da estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequências absoluta e relativa) e a associação das variáveis categóricas foi testada pelo Teste do Qui-Quadrado, considerando um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Participaram do estudo 20 atletas com média de idade de 32,9 ($\pm 5,13$) anos, tempo médio de treinamento de 58,4 ($\pm 27,0$) meses e IMC médio de 27,5 kg/m². Quanto ao tempo de treinamento, os atletas foram divididos em dois grupos, sendo que 60% treinavam a menos de 5 anos. Considerando o IMC, 65% apresentaram sobrepeso e 15% obesidade. Não foi evidenciada associação significativa entre o tempo de treinamento e IMC ($p = 0,889$). Entretanto, a frequência de atletas com IMC normal foi superior nos atletas que treinavam a mais de 5 anos (25%), pois no grupo com menor tempo de treinamento apenas 16,7% possuíam essa classificação. Com base nesses dados, foi possível concluir que os índices de sobrepeso e obesidade em

praticantes de Jiu-jitsu foram elevados, não apresentando associação com o tempo de treinamento, embora as prevalências de eutrofia tenham sido maiores nos atletas com mais tempo de treinamento. Vale ressaltar que em atletas, a elevada massa corporal pode ser relativa a um aumento da massa muscular, indicando que talvez outras medidas antropométricas possam ser mais indicadas para a avaliação de atletas.

Palavras-chave: Jiu-jitsu; Tempo de treinamento; Índice de Massa Corporal; Antropometria; Atletas amadores.