

## **AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE LUTADORES DE BOXE**

LAÍS CEZAR<sup>1</sup>  
VANESSA VIERA<sup>2</sup>  
CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>3</sup>

### **RESUMO**

O presente trabalho tem como proposta avaliar o estilo de vida e saúde de 14 lutadores de boxe no município de Santa Maria. Para avaliação do estilo de vida foi utilizado o questionário QVS-80 (Qualidade de Vida e Saúde) proposto por Leite et al. (2008). Conforme avaliados, foi identificado que o grupo ao todo (homens e mulheres) obteve resultado expressivo na categoria “bom” com 78,57%; já o grupo masculino composto por oito membros ficou classificado entre as categorias “excelente” e “bom” com os respectivos resultados 37,50% e 62,50%; e por fim o grupo feminino com seis integrantes atingiu 100% da categoria “bom”.

### **INTRODUÇÃO**

A evolução da sociedade vem proporcionando uma mudança no estilo de vida das pessoas em geral. Assim, o excesso de trabalho pode ser um dos fatores cruciais para determinar a qualidade de vida. A população tem menos tempo para a prática de atividade física e lazer, o que torna o dia-dia mais estressante. Embora seja notável a dificuldade de manter hábitos saudáveis, a sociedade busca moldar seu padrão de vida, procurando outras formas mais vantajosas de viver (VIEIRA e FREITAS, 2007).

A prática de lutas como o boxe é considerado um dos métodos eficazes para desenvolvimento da saúde física e mental. A partir disso, melhora-se o condicionamento

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: laiscezar08@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: nessinha396@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora do Curso de Educação física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

físico muscular, cardiovascular, reflexos, aptidão física, percepção de tempo e espaço. Além de adquirir autoconfiança e equilíbrio emocional. Segundo Sant'Anna (1995), o boxe possibilita um espaço de aventura, pelo prazer de enfrentar uns aos outros. Contudo, sua prática fornece a capacidade de conhecimento de si mesmo e também o aprimoramento corporal.

O boxe surgiu na Grécia, era classificado como um desporto olímpico. Na época foi definido como uma luta de força e estratégia, em que os homens usavam as mãos para atingir o adversário, tanto para se proteger, mas também para atacar. Conforme Sant'Anna, a história do boxe era pura violência. As lutas tinham duração de cem horas e sua prática era realizada sem o uso de luvas. A partir do tempo, foi estabelecido o uso obrigatório de luvas e proteção pessoal para os lutadores. Assim, essa modalidade foi ganhando novas regras e atraindo cada vez mais adeptos (ZUMBANO, 1951).

## **METODOLOGIA**

Recolhemos dados aplicando o Questionário de avaliação da Qualidade de Vida e Saúde (QVS-80), proposto por Leite et al (2008), constituído por 80 perguntas correspondentes aos domínios tais como saúde; atividade física; ambiente ocupacional e percepção da qualidade de vida (MENDES, LEITE, 2008) . Das 80 questões, 13 são abertas e 67 apresentadas em modelo de escala de Lickert. Optamos pelos Domínios da Saúde e da Atividade Física, foram avaliadas 45 questões, dessas foram avaliadas 32 questões.

O primeiro domínio tal qual começa o questionário refere-se à saúde (D1) este é composto por 30 questões, sendo as treze primeiras introdutivas sobre a história pessoal, algumas doenças tais como obesidade, bronquite, rinite alérgica, câncer e hipertensão; e uma reminiscência introdutiva à existência de doenças crônicas familiares, não contabilizando nas somas de pontos do instrumento. São apuradas as demais 17 questões deste domínio no escore do QVS-80 (sendo a pontuação mínima=17; e a máxima= 85). São perguntas relativas à ingestão de álcool, tabagismo, qualidade do sono, ou seja, são perguntas sobre hábitos e estilos de vida. O segundo domínio é de atividades físicas (D2) e compõem 15 interrogações, como do ambiente de trabalho (ocupacional) relativo ao deslocamento e a comodidade; e a prática de atividade física no tempo livre (pontuação mínima=15; máxima= 75).

Em cada um dos domínios, nas perguntas com escala Lickert, os autores do QVS-80 estipularam cinco pontos de corte para o feedback, ou seja, 0%; 25%; 50%; 75% e 100%, conforme proposto por Timossi et al.,(2009). Adotando este modelo, a análise dos escores adere o ponto central (50) como a categoria divisória dos valores de classificação analisados como insatisfação (25 a 49) e da satisfação (51 a 75). Desta forma, os valores menores que 25

e maiores que 75 salientam, respectivamente, os níveis de elevada insatisfação ou de satisfação no indicador que está sendo avaliado. Desta forma, somente os domínios com escores acima de 50 podem ser conceituados positivos e acima de 75 elementos de extrema satisfação (MENDES e LEITE, 2012).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo de 14 Lutadores de Boxe (entre homens e mulheres), avaliados pelo questionário QVS-80 apresentou média  $73,43 \pm 9,39$  pontos no domínio referente ao Estilo de Vida e Saúde, sendo classificados, de forma geral, na categoria “boa”. A estratificação e a frequência em cada categoria encontram-se descritas a seguir na Tabela 1.

Tabela 1 – Classificação do domínio Estilo de Vida e Saúde do Questionário QVS-80 do grupo como um todo aplicado à Lutadores de Boxe.

<b>Domínio Estilo de Vida e Saúde (QVS-80)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b> (até 63 pontos)	3	21,43
<b>Boa</b> (64 à 95 pontos)	11	78,57
<b>Regular</b> (96 à 127 pontos)	0	0,00
<b>Ruim</b> (mais do que 128 pontos)	0	0,00

Valores apresentados em f (frequência) e % (percentual). A pontuação do questionário se dá entre 32 e 160 pontos.

O grupo de oito homens avaliados pelo questionário QVS-80 apresentou média  $69,62 \pm 9,39$  pontos no domínio referente ao Estilo de Vida e Saúde, sendo classificados, três lutadores na categoria “excelente” e cinco lutadores na categoria “bom”. A estratificação e a frequência em cada categoria encontram-se descritas a seguir na Tabela 2.

Tabela 2 – Classificação do domínio Estilo de Vida e Saúde do Questionário QVS-80 aplicado a oito homens lutadores de boxe.

<b>Domínio Estilo de Vida e Saúde (QVS-80)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b> (até 63 pontos)	3	37,50
<b>Boa</b> (64 à 95 pontos)	5	62,50
<b>Regular</b> (96 à 127 pontos)	0	0,00
<b>Ruim</b> (mais do que 128 pontos)	0	0,00

Valores apresentados em f (frequência) e % (percentual). A pontuação do questionário se dá entre 32 e 160 pontos.

O grupo de seis lutadoras avaliadas pelo questionário QVS-80 apresentou média  $78,05 \pm 9,39$  pontos no domínio referente ao Estilo de Vida e Saúde, sendo classificadas, de

forma geral, na categoria “bom”. A estratificação e a frequência em cada categoria encontram-se descritas a seguir na Tabela 3.

Tabela 3 – Classificação do domínio Estilo de Vida e Saúde do Questionário QVS-80 aplicado a seis lutadoras de boxe.

<b>Domínio Estilo de Vida e Saúde (QVS-80)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b> (até 63 pontos)	0	0,00
<b>Boa</b> (64 à 95 pontos)	6	100,0
<b>Regular</b> (96 à 127 pontos)	0	0,00
<b>Ruim</b> (mais do que 128 pontos)	0	0,00

Valores apresentados em f (frequência) e % (percentual). A pontuação do questionário se dá entre 32 e 160 pontos.

A execução do instrumento na atual análise foi realizada em grupo de Lutadores de Boxe inicialmente treinados em uma academia. Os lutadores foram caracterizados como um grupo ao todo, e também dividido em sexo feminino e masculino. Na sequência, foram consideradas as questões 1, 2 e 3 as quais retratam na devida ordem o sexo, estado civil e grau de instrução do boxeador.

A averiguação de não possuir doenças, ou até mesmo de conter uma ou mais doenças crônicas não transmissíveis foi analisado conforme o feedback das perguntas 9 e 10. Para essa análise foram avaliadas como opções respostas doenças como diabetes, colesterol alto, pressão alta, triglicerídeos altos ou nenhuma doença. A percepção do conhecimento do estado de saúde dos boxeadores foi avaliada na pergunta de número 14, através da pergunta: “Como está sua saúde atualmente?”. O feedback que os lutadores assinalaram poderia escolher somente uma alternativa das cinco opções: Excelente, Boa, Regular, Ruim, Muito Ruim. Consideraram-se como de saúde positiva (ou bom relato saúde) as respostas marcadas como “Excelente” e “Boa”. Uma saúde característica ruim (ou saúde negativa) abrangeu as respostas das alternativas “Ruim” e “Muito Ruim”. A opção “Regular” foi considerada como resposta neutra. A massa acumulada de atividade física semanal dos boxistas foi averiguada nas perguntas 32 a 37. Para a classificação dos indivíduos fisicamente ativos foram somados os resultados da média das questões 32 a 37.

## CONCLUSÕES

Em virtude dos dados coletados, foi possível avaliar e identificar os resultados do domínio estilo de vida e saúde adaptado ao modelo do questionário QVS-80. Conforme a pesquisa observou que nenhum dos entrevistados obteve uma média ruim ou regular. Entretanto foi observado que o grupo de lutadores em geral (homens e mulheres) atingiu

resultado relevante na categoria “bom” com 78,57%. Tanto no desfecho masculino quanto feminino os indivíduos foram classificados com qualidade de vida boa.

## **REFERÊNCIAS**

MENDES, R. A, LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações praticas**. 2º Ed. Baureri: Manole, 2008.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. (org.) **Políticas do corpo**. São Paulo, Estação Liberdade, 1995.

VIEIRA, Silveira; FREITAS, Armando. **O que é Boxe?**. Casa da Palavra: Rio de Janeiro, 2007.

ZUMBANO, Waldemar. **O box ao alcance de todos**. Editora Brasilense Ltda: São Paulo, 1951.