

Praticantes de jiu-jitsu têm menor nível de estresse percebido e melhor percepção de qualidade de vida que indivíduos irregularmente ativos

Jean Lucas Rosa¹
Nádia Peixoto¹

RESUMO

O objetivo do estudo foi comparar os níveis de percepção de estresse e qualidade de vida entre praticantes regulares de jiu-jitsu e irregularmente ativos. A amostra foi composta por 50 indivíduos, sendo: 25 praticantes regulares de jiu-jitsu, com 6 participantes do sexo feminino e 19 do sexo masculino, média de idade de 31,76±8,25 anos, tempo de prática de 78±83,04 meses, praticando 3,48±1,61 dias por semana, com duração média de cada sessão de 98,40±26,72 minutos e duração de 356,4±215,35 minutos de treino por semana e 25 irregularmente ativos, com 10 participantes do sexo feminino e 15 do sexo masculino e média de idade de 32,08±10,38. Foram utilizados os instrumentos WHOQOL-Bref e Questionário de Estresse Percebido (QEP), além de questionários para caracterização da amostra. Analisando o instrumento WHOQOL-Bref, foi encontrada diferença significativa somente no domínio físico, com melhores resultados encontrados nos praticantes de jiu-jitsu. Com relação aos resultados do QEP encontrou-se diferença significativa nos domínios irritabilidade, tensão e fadiga, energia e alegria e resultado geral, evidenciando que praticantes de jiu-jitsu tendem a ter um menor nível de estresse quando comparados aos irregularmente ativos.

Palavras-chave: Artes Marciais. Atividade Física. Estresse Psicológico. Qualidade de Vida.

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais
Recebido em: 17 jan. 2018
Aprovado em: 20 set. 2018
Contato: jeanlucas.rosa@hotmail.com

Jiu-jitsu practice has less level of perceived stress and better perception of quality of life than irregularly active individual

ABSTRACT

The aim of the study was to compare levels of perceived stress and quality of life among regular and irregularly active jiu-jitsu practitioners. The sample consisted of 50 individuals, being: 25 regular jiu-jitsu practitioners, with 6 female participants and 19 male participants, mean age of 31.76 ± 8.25 years, practice time of 78 ± 83.04 months, practicing 3.48 ± 1.61 days per week, with mean duration of each session of 98.40 ± 26.72 minutes and duration of 356.4 ± 215.35 minutes of training per week and 25 irregularly active, with 10 female participants and 15 male and mean age of 32.08 ± 10.38 . The WHOQOL-Bref and Perceived Stress Questionnaire (QEP) instruments were used, as well as questionnaires for characterization of the sample. Analyzing the WHOQOL-Bref instrument, a significant difference was found only in the physical domain, with better results found in Jiu-Jitsu practitioners. Regarding the results of the QEP, there was a significant difference in the areas of irritability, tension and fatigue, energy and joy, and general result, evidencing that jiu-jitsu practitioners tend to have a lower level of stress when compared to irregularly active ones.

Keywords: Martial Arts. Physical activity. Psychological stress. Quality of life.

Praticantes de jiu-jitsu tiene menor nivel de estrés percebido y mejor percepción de qualidade de vida que individuos irregularmente activos

RESUMEN

El objetivo del estudio fue comparar los niveles de percepción de estrés y calidad de vida entre practicantes regulares de jiu-jitsu e irregularmente activos. La muestra fue compuesta por 50 individuos, siendo: 25 practicantes regulares de jiu-jitsu, con 6 participantes del sexo femenino y 19 del sexo masculino, media de edad de $31,76 \pm 8,25$ años, tiempo de práctica de $78 \pm 83,4$ meses, practicando $3,48 \pm 1,61$ días por semana, con duración media de cada sesión de $98,40 \pm 26,72$ minutos y duración de $356,4 \pm 215,35$ minutos de entrenamiento por semana y 25 irregularmente activos, con 10 participantes del sexo femenino y 15 del sexo masculino y promedio de edad de $32,08 \pm 10,38$. Se utilizaron los instrumentos WHOQOL-Bref y Cuestionario de estrés percibido (QEP), además de cuestionarios para caracterización de la muestra. Al analizar el instrumento WHOQOL-Bref, se encontró diferencia significativa solamente en el dominio físico, con mejores resultados encontrados en los practicantes de jiu-jitsu. Con respecto a los resultados del QEP se encontró diferencia significativa en los dominios irritabilidad, tensión y fatiga, energía y alegría y resultado general, evidenciando que practicantes de jiu-jitsu tienden a tener un menor nivel de estrés cuando comparados a irregularmente activos.

Palabras Clave: Artes Marciales. Actividad Física. Estrés Psicológico. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida moderno, rodeado pela tecnologia, facilitou a vida do ser humano, mas também contribuiu para o aumento do sedentarismo. Evidências científicas mostram que esses novos hábitos contribuíram para o aparecimento de muitas doenças crônico-degenerativas. Graças à essas evidências, existe uma tendência a se relacionar o melhor estado de saúde a prática de atividade física (LAMOUNIER, 2012; ACSM, 2011; SAMULSKI, 2009).

Para Lamounier (2012, p.22) o sedentarismo é um dos fatores de risco com maior incidência na população. Nos grupos sedentários, existe um alto índice de mortes, causadas por variados motivos:

A prática de atividades físicas está intimamente ligada com a saúde do corpo e o bem-estar. Nos dias de hoje, em que priorizamos o trabalho e a qualificação profissional, quase não sobra tempo para cuidarmos do nosso organismo, e acabamos por deixar estas importantes atividades de lado. Nosso organismo passa, com o tempo, a não ter a mesma vontade de antes, e começamos a perceber a importância e o peso que fizeram a falta de exercícios. Além disso, os dados a respeito de problemas de saúde decorrentes da falta de exercícios são alarmantes.

Uma das consequências da inatividade física e do sedentarismo é o aumento no nível de estresse no indivíduo. O estresse é uma reação psicofisiológica que gera um desequilíbrio no funcionamento do organismo, podendo afetar a qualidade de vida e gerar danos à saúde (BENEDITTI; OLIVEIRA; LIPP, 2011).

O estresse faz parte da vida, atuando também nas capacidades funcionais, autoproteção e conhecimento dos próprios limites (SAMULSKI, 2009). Em doses excessivas pode gerar inúmeros problemas físicos e psicológicos (NAHAS, 2001).

Em condições iguais, indivíduos podem reagir de formas diferentes ao estresse. E em condições diferentes, podem apresentar o mesmo comportamento (SAMULSKI, 2009).

A prática de atividade física contribui para a redução do estresse e da ansiedade, além de melhorar a autoestima, autoconceito, imagem corporal, funções cognitivas e a socialização. Existe uma relação positiva entre a atividade física e melhores padrões de qualidade de vida (BENEDITTI; OLIVEIRA; LIPP, 2011; SILVA et al., 2010).

Para Nahas (2001) a prática de atividade física recreativa com os amigos, dieta balanceada, bom relacionamento familiar, boa qualidade de sono e descanso são primordiais para o enfrentamento e controle do estresse.

A qualidade de vida está relacionada ao estresse, a inatividade física e outros, sendo seu conceito amplo, o qual sofre influências de variáveis como cultura, local, indivíduo e

ambiente. Samulski (2009, p. 359) define qualidade de vida como “termo que reflete a satisfação do indivíduo nos aspectos físico, psíquico e sociocultural”.

A World Health Organization (1997) elucida qualidade de vida como a percepção da posição do indivíduo na vida, no contexto cultural e no sistema de valores em que vive, em relação as suas metas, expectativas, padrões e preocupações. O conceito é abrangente, pois envolve a saúde física, estado psicológico, nível de independência, relacionamentos sociais, crenças pessoais e questões associadas ao meio ambiente.

Ao considerar qualidade de vida como um conceito subjetivo, o indivíduo torna-se responsável por sua construção. A decisão de qual atividade praticar é importante para que se tenha o efeito desejado e para que a melhora seja notada.

A busca pelas artes marciais está relacionada a diversos motivos, dentre eles a melhoria da qualidade de vida, manutenção do condicionamento físico, promoção da saúde, disciplina mental, autodefesa, combate corporal, meditação, desenvolvimento do caráter, entre outros (BRANDT et al., 2015; BU et al., 2010).

Entendendo a necessidade de aprofundar os estudos na área de artes marciais com relação aos conceitos abordados acima, o objetivo desta pesquisa foi comparar os níveis de percepção de estresse e qualidade de vida entre praticantes regulares de jiu-jitsu e indivíduos irregularmente ativos.

MÉTODO

Foi realizado um estudo de corte transversal, com abordagem quantitativa.

A seleção da amostra foi feita por conveniência e composta por 50 indivíduos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos, sendo 25 participantes em cada grupo: praticantes regulares de jiu-jitsu (GJ) e indivíduos irregularmente ativos (GI).

A idade mínima para participação na pesquisa foi de 18 anos. Essa escolha etária se justificou pelo fato do praticante de jiu-jitsu se enquadrar como atleta adulto (CBJJE, 2017). Para equilibrar as amostras, utilizou-se o mesmo critério para o grupo GI.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Minas Gerais através do parecer n.º 2.220.888.

A coleta de dados foi feita através de quatro instrumentos, sendo: I) questionário aplicado ao grupo GI, contendo as variáveis idade e sexo; e uma pergunta se o participante se considera irregularmente ativo; II) questionário aplicado aos praticantes de jiu-jitsu, com as variáveis idade, sexo, tempo de prática na modalidade, graduação no esporte, dias por semana

de treino e duração de cada sessão; III) WHOQOL-Bref, questionário sobre qualidade de vida, validado em português por Fleck et al. (2000); IV) questionário de Estresse Percebido (QEP), ferramenta desenvolvida por Levenstein et al. (1993) para relacionar o índice de estresse percebido pelo indivíduo.

A amostra do GI foi formada por meio de convite para participar da pesquisa, através de redes sociais. Para aqueles que aceitaram participar foi agendado data e local para realização dos testes. Considerou-se irregularmente ativos os que responderam positivamente à questão; “você se considera irregularmente ativo?”, sem pré-estabelecer o conceito de “irregularmente ativo”, levando em consideração a auto referência.

Para o GJ a aplicação dos instrumentos ocorreu no local de treino, antes de iniciarem a sessão de jiu-jitsu, com data e horário previamente agendados.

O pesquisador, responsável pela coleta de dados, distribuiu o termo de consentimento livre e esclarecido, para leitura, esclarecimento das dúvidas reforçando o sigilo e individualidade da participação e aceite dos participantes. Em seguida, foram distribuídos os questionários de acordo com cada grupo, sendo explanado a forma de responder os instrumentos sem tempo determinado para a resposta dos instrumentos.

A análise dos dados foi feita através de estatística descritiva e comparação entre grupos utilizando Anova Oneway, adotando-se $\alpha \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra. Para padronização do cálculo, os dados a seguir foram convertidos: tempo de prática foi convertido em meses e duração de cada sessão em minutos por sessão. O valor de minutos por semana foi obtido através do produto da duração de cada sessão pelos dias por semana de treino.

Tabela 1 - Caracterização da amostra

| Grupo | GJ | GIA |
|--------------------------|----------------|---------------|
| N | 25 | 25 |
| Sexo Feminino | 6 | 10 |
| Sexo Masculino | 19 | 15 |
| Idade (anos) | 31,76 ± 8,25 | 32,08 ± 10,38 |
| Tempo de prática (meses) | 78 ± 83,04 | - |
| Minutos por sessão | 98,40 ± 26,72 | - |
| Dias por semana | 3,48±1,61 | - |
| Minutos por semana | 356,4 ± 215,35 | - |

A Tabela 2 apresenta os resultados obtidos através do instrumento WHOQOL-Bref, estratificados em domínios e mostrando o resultado geral. O domínio físico apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($F_{1,49}=4,70$; $P=0,035$), com resultados mais altos para o GJ. O resultado geral refere-se ao cálculo da média dos escores das 26 questões do instrumento (PEDROSO et al., 2010).

Para exibição dos resultados, houve transformação dos escores para a escala de 0-100, conforme manual (WHOQOL, 1996).

Tabela 2 - Resultados do instrumento WHOQOL-Bref. Cálculo executado através de ferramenta desenvolvida por Pedroso et. al (2010)

| Domínios | GJ | GIA | p | F (1,49) |
|--------------------------|---------------|---------------|------|----------|
| Domínio físico | 81,03 ± 9,25 | 73,60 ± 14,41 | ,035 | 4,70 |
| Domínio psicológico | 77,07 ± 11,44 | 72,53 ± 11,07 | ,161 | 2,02 |
| Relações sociais | 77,33 ± 12,32 | 77,87 ± 11,34 | ,874 | 0,02 |
| Meio ambiente | 71,10 ± 10,13 | 65,30 ± 12,63 | ,080 | 3,20 |
| Qualidade de vida global | 80,40 ± 12,41 | 73,20 ± 13,45 | ,055 | 3,87 |
| Resultado geral | 76,58 ± 8,14 | 71,26 ± 10,48 | ,051 | 4,02 |

Na Tabela 3 são apresentados os resultados do questionário de estresse percebido, mostrando o resultado geral e dos domínios. Foram encontradas diferenças significativas entre os grupos nos domínios irritabilidade, tensão e fadiga ($F_{1,49}=11,11$; $P=0,002$) e energia e alegria ($F_{1,49}=4,75$; $P=0,034$) e no resultado geral do teste ($F_{1,49}=5,70$; $P=0,021$), todos com menores médias encontradas no GJ.

Tabela 3 - Resultado do Questionário de Estresse Percebido. Classificação dos subdomínios conforme Pereira (2013)

| Domínios* | GJ | GIA | p | F (1,49) |
|---------------------------------|-------------|-------------|------|----------|
| Aceitação social | 1,77 ± 0,56 | 2,03 ± 0,52 | ,091 | 2,98 |
| Sobrecarga | 2,62 ± 0,71 | 2,82 ± 0,44 | ,238 | 1,43 |
| Irritabilidade, tensão e fadiga | 2,00 ± 0,53 | 2,52 ± 0,58 | ,002 | 11,11 |
| Energia e alegria | 2,23 ± 0,57 | 2,58 ± 0,57 | ,034 | 4,75 |
| Medo e ansiedade | 1,93 ± 0,67 | 2,32 ± 0,73 | ,093 | 2,93 |
| Realização e satisfação pessoal | 2,09 ± 0,70 | 2,21 ± 0,67 | ,538 | 0,38 |
| Índice de estresse percebido | 0,36 ± 0,17 | 0,46 ± 0,15 | ,021 | 5,70 |

Os dados encontrados através do instrumento WHOQOL-Bref, que avalia a qualidade de vida, evidenciaram diferença significativa no domínio físico, obtendo o GJ as maiores médias. O domínio físico é composto pelas facetas dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho. Dall’Agnol, Silva e Del Vecchio (2017) encontraram

valores mais altos no domínio físico em atletas de esportes individuais, quando comparados com atletas de esportes coletivos.

Um das possíveis justificativas da não diferença entre os grupos nos demais domínios do instrumento WHOQOL-Bref é a possibilidade de uma interpretação mais crítica da definição de qualidade de vida por parte dos praticantes de jiu-jitsu. Samulski (2009) diz que a qualidade de vida envolve uma satisfação de aspectos físicos, psíquicos e socioculturais. O fato de o jiu-jitsu ser um esporte individual faz com que se sintam mais responsáveis por si mesmos, pois os resultados dependem unicamente de cada indivíduo (DALL'AGNOL; SILVA; DEL VECCHIO, 2017).

O instrumento QEP evidenciou diferenças entre os grupos nos domínios irritabilidade, tensão e fadiga e energia e alegria, e no resultado geral.

No domínio energia e alegria, os praticantes de jiu-jitsu tiveram pior resultado em relação aos irregularmente ativos, contrapondo os estudos de Stults-Kolehmainen e Sinha (2014) que sugerem a existência de uma relação entre a quantidade de energia gasta, menos aborrecimentos diários e menor nível de estresse percebido. Com evidências que a prática de atividade física pode promover mudanças positivas na saúde mental e na capacidade de enfrentamento das situações estressantes.

Os praticantes de jiu-jitsu obtiveram menores médias no domínio irritabilidade, tensão e fadiga. Resultados apontando a redução em tais domínios em praticantes de atividade física foram encontrados em outros estudos (HIGA et al., 2014; BARBANTI, 2012; CID; SILVA; ALVES, 2007).

Estudos indicam a diminuição do estresse em praticantes de atividade física, sendo esse efeito percebido mesmo de forma aguda ao exercício (HIGA et al., 2014; STULTS-KOLEHMAINEN; SINHA, 2014; DESLANDES et al., 2009).

Stults-Kolehmainen e Sinha (2014) analisaram a influência do estresse e mostraram um efeito prejudicial do mesmo em relação à saúde física e mental, indicando, por exemplo, que indivíduos com altos níveis de estresse tem menores chances de sobreviver à eventos cardíacos. O estudo também aponta que indivíduos podem ter sua decisão de ser fisicamente ativos prejudicada pelo nível e experiências de estresse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do estudo sugerem que os praticantes de jiu-jitsu apresentam maiores escores no domínio físico do instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida e menores níveis de estresse percebido, quando comparados à indivíduos irregularmente ativos.

Foram encontradas algumas limitações, como estabelecer se a prática do jiu-jitsu contribui para a diminuição do estresse percebido ou se indivíduos com baixo nível de estresse percebido são mais frequentes na prática do jiu-jitsu e com relação ao enquadramento dos participantes como irregularmente ativos, realizada mediante questionário auto referido, levando em consideração somente a auto percepção.

Embora a prática do jiu-jitsu seja benéfica ao indivíduo, a baixa quantidade de estudos relacionados ao tema propiciou poucas comparações e compreensões dos resultados relacionados às questões advindas deste estudo.

Sugere-se o aprofundamento do assunto, utilizando amostrar maiores e realizando um acompanhamento da evolução do praticante, desde iniciante até níveis mais avançados, buscando encontrar a relação entre a prática da arte marcial e melhores resultados nas variáveis em questão.

REFERÊNCIAS

ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Reducing Sedentary Behaviors: sit less and move more. *American College of Sports Medicine*, 2016. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/340996130/reducing-sedentary-behaviors-sit-less-and-move-more-pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2017.

BARBANTI, Eliane Jany. Eficácia do exercício físico nos sintomas de pacientes com depressão. *Educação Física em Revista*, Brasília, v. 6, n. 3, p. 1-13, dez 2012. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/3595>>. Acesso em: 18 out. 2017.

BENEDITTI, Eliana; OLIVEIRA, Roseli Lage de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Nível de stress em corredores de maratona amadores em período de pré-competição. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 19, n. 3, p. 5-13, 2011. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2147/2035>>. Acesso em: 20 jan. 2017.

BRANDT, Ricardo. et al. Humor pré-competitivo em atletas brasileiros de jiu-jitsu. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 13, n. 1, p. 21-30, jun. 2015. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/13817>>. Acesso em: 14 jan. 2017.

BU, Bin. et al. Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, China, v. 3, n. 4, p. 205-219, nov. 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21349072>>. Acesso em: 05 mar. 2017.

CID, Luís; SILVA, Carlos; ALVES, José. Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. *Revista Motricidade*, Portugal, v. 3, n. 2, p. 47-55, abr. 2007. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273020548010>>. Acesso em: 16 out. 2017.

CBJJE - Tabela de peso oficial CBJJE. *Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu Esportivo*, 2017. Disponível em: <<http://cbjje.com.br/gespress/uploads/2016/01/Tabela-de-Peso-Masculina-20172.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2017.

DALL'AGNOL, Cristiano; SILVA, Rodrigo Del Ponte; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. Quality of life of male amateur athletes from Pelotas, Brazil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 22, n. 2, p. 147-154, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/8738>>. Acesso em: 11 out. 2017.

DESLANDES, Andréa Camaz et al. Exercise and Mental Health: Many Reasons to Move. *Karger Journal*, v. 59, n. 4, p. 191-198, jun. 2009. Disponível em: <<https://www.karger.com/Article/Abstract/223730>>. Acesso em: 11 out. 2017.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, abr. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v34n2/1954.pdf>>. Acesso em: 17 mai. 2017.

HIGA, Lucas. et al. Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 22, n. 4, p. 22-26, 2014. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4736>>. Acesso em: 15 ago. 2017.

LAMOUNIER, Gislaine Helena da Silva. *Sedentarismo e qualidade de vida*. 2012. 38 f. Monografia de Conclusão de Curso (Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

LEVENSTEIN, Susan. et al. Development of the perceived stress questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, Great Britain, v. 37, n. 1, p. 19-32, jan. 1993. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8421257>>. Acesso em: 02 mar. 2017.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2ª ed. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

PEDROSO, Bruno et al. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jun. 2010. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/687/505>>. Acesso em: 05 mar. 2017.

PEREIRA, Leonardo Madeira. *Estados emocionais de estresse e cortisol salivar na escalada em rocha*. 2013. 115 f. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade - Pedagogia da Motricidade Humana) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2013.

SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte: conceitos e perspectivas*. 2ª ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SILVA, Rodrigo Sinnott. et al. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000100017&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 18 out. 2017.

STULTS-KOLEHMAINEN, Matthew; SINHA, Rajita. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine*, v. 44, n. 1, p. 81-121, jan, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24030837>>. Acesso em: 12 set. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Whoqol-Bref: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. Programme on Mental Health. Switzerland, 1996. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf>. Acesso em: 11 out. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHOQOL: measuring quality of life*. Programme on Mental Health. Switzerland, 1997. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2017.