

# OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JIU JITSU NA ADOLESCÊNCIA

Allan Patrick Cardoso de Jesus<sup>1</sup>

Helvio de Oliveira Affonso<sup>2</sup>

## RESUMO

Esse artigo visa explorar os benefícios que a prática de Jiu-Jitsu oferece ao público adolescente, analisar as fases da adolescência a evolução dessa luta no Brasil, além de avaliar os fatores que envolvem a inserção do adolescente na prática de Jiu-Jitsu, considerando as suas fontes, as medidas propostas e orientadas de realização das atividades e a observância do professor orientador, além de delinear a área de atuação do Profissional de Educação Física na prática do Jiu-jitsu. O Método utilizado é a revisão literária, que gera maior familiaridade com os temas pesquisados por meio de bases de dados nacionais e internacionais. Visando o estímulo e a prática da luta de jiu-jítsu entre adolescentes, apresenta-se neste estudo estratégias que norteiam o tema proposto. Todos os dados exibidos no presente trabalho demonstram que o aprendizado contínuo de atividades físicas gerais, fornece ao ser humano uma melhor qualidade de vida e a consequência da ausência de atividades físicas na adolescência é a formação de uma sociedade doente, psicológica e fisiologicamente. Permanecendo, portanto, a exatidão de que a atividade física em si é necessária e prudente a qualquer faixa etária, sendo ministrada sempre por um profissional capacitado, além de que a prática da atividade de jiu-jítsu oferece ao público adolescente ciência sobre educação, respeito, valores civis, morais e éticos.

Palavras chave: Jiu-jitsu, Lutas, Educação Física, Adolescência.

## HE BENEFIT OF JIU JITSU PRACTICE IN ADOLESCENCE

## ABSTRACT

This article aims to explore the benefits that the practice of Jiu-Jitsu offers to teenagers, analyze the phases of adolescence and the evolution of this fight in Brazil, in addition to evaluating the factors that involve the inclusion of adolescents in the practice of Jiu-Jitsu, considering the its sources, the proposed and oriented measures for carrying out the activities and the observance of the guiding teacher, in addition to outlining the area of activity of the Physical Education Professional in the practice of Jiu-jitsu. The method used is the literary review, which generates greater familiarity with the topics researched through national and international databases.

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Bacharel em Educação Física da Católica de Vitória Centro Universitário. E-mail: ajjuniorcardoso@gmail.com

<sup>2</sup> Graduação: Bacharelado e Licenciatura Plena em Educação Física  
Phd e M.e em Ciências Farmacêuticas  
Área de pesquisa: Fisiopatologia de doenças humanas e animais  
Área de atuação: Fisiologista do Exercício saúde e Alta performance  
Email: helvio@appto.com.br

Aiming to encourage and practice jiu-jitsu fighting among teenagers, I present in this study strategies that guide the proposed theme. All data shown in this study demonstrate that continuous learning of general physical activities provides human beings with a better quality of life and the consequence of the lack of physical activities in adolescence is the formation of a sick society, psychologically, physiologically and physically. Remaining, therefore, the accuracy that physical activity itself is necessary and prudent for any age group, always being taught by a trained professional, in addition to the fact that the practice of jiu-jitsu activity offers the adolescent public science about education, respect, civil, moral and ethical values.

Keywords: Jiu-jitsu, Fighting, Physical Education, Adolescence.

## 1.0 INTRODUÇÃO

Conforme a Lei promulgada em 13 de julho de 1990, onde foi criado o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) diz-se do “Artigo 2º: Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescentes aquela entre doze e dezoito anos de idade”. *Parágrafo único.* Nos casos expressos em lei, aplica-se excepcionalmente este Estatuto às pessoas entre dezoito e vinte e um anos de idade (CONGRESSO NACIONAL, 1990).

Segundo Herculano-Houzel (2005), a adolescência é muito mais que puberdade, é a época inevitável de transição em que o cérebro da infância se transforma em um cérebro adulto. O sistema de bonificação passa por amplas alterações e com isso mudam os anseios, as ambições, as relutâncias e as pretensões. É uma etapa de desenvolvimento físico claro.

O desenvolvimento humano surge a partir da influência dos fatores biológicos e ambientais, desenvolvimento biológico e a experiência ambiental durante a infância e a adolescência e seus efeitos para a obtenção de habilidades e capacidades essenciais ao esporte, beneficiando assim o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social (RÉ, 2011).

A puberdade engloba o conjunto de modificações biológicas que transformam o corpo infantil em adulto, constituindo-se em um dos elementos da adolescência. A puberdade é constituída pelos seguintes componentes: crescimento físico: aceleração, desaceleração, até a parada do crescimento (2º estirão); maturação sexual; desenvolvimento dos órgãos reprodutores e aparecimento dos caracteres sexuais secundários; mudanças na composição corporal; desenvolvimento dos aparelhos respiratório, cardiovascular e outros. A puberdade é um parâmetro universal e ocorre de maneira semelhante em todos os indivíduos. (CODEPPS, p.17 2006)

Diante disso, vemos a necessidade por parte desse público da construção de uma imagem corporal ideal. Braga, Molina e Figueiredo (2010) apontam que a percepção de corpo, tanto para meninos quanto para as meninas, está voltada para ideias de proporcionalidade, normalidade e perfeição. O corpo apresenta uma fase de variação viva permanecendo uma lacuna entre o corpo real e o corpo fantasioso, inventado para atender a parte psicológica que representa o que o mundo contemporâneo exige como condição parcial para aquisição de aceitação na sociedade De acordo com Mossberg (1989), 80% dos adolescentes obesos levam a casos de obesidade na fase adulta. O autor refere ainda que o excesso de peso na

puberdade foi associado à morbidade e mortalidade acima do esperado na vida adulta.

De acordo com Rannã e Silva (2006) existe certa tendência para olhar a adolescência como uma etapa do desenvolvimento humano homogêneo. Na verdade, a adolescência se refere a um 'conjunto de experiências de vida, à peculiaridade com que cada um constrói sua identidade pessoal. Sendo assim, é impossível tentar conhecer os adolescentes de um ponto de vista mais genérico ou então pelo enfoque de risco. Toda forma de generalização gera posturas inadequadas em relação aos jovens e pode ser uma forma de caracterizar esse período da vida de modo restritivo e negativo. (CODEPPS, 2006).

Segundo a Codepps (2006) a vulnerabilidade desta faixa etária é outra questão que faz com que ela necessite de um cuidado ainda mais amplo e sensível. Essa maior vulnerabilidade aos agravos, determinada pelo processo de crescimento e desenvolvimento, pelas características psicológicas peculiares dessa fase da vida e pelo contexto social em que está inserido, coloca o adolescente na condição de maior suscetibilidade às mais diferentes situações de risco, como gravidez precoce, doenças sexualmente transmissíveis (DST), acidentes, diversos tipos de violência, maus tratos, uso de drogas, evasão escolar, etc.

A brincadeira social durante todo o desenvolvimento da criança é um exercício agradável e de autoconsciência realizado em conjunto, e oferece as crianças uma chance de explorar padrões de interação social que raramente vivenciaram na vida real (MELO, 2011).

Tem sido demonstrado que em nenhum momento histórico a prática de atividades físicas esteve tão presente na agenda de saúde pública e no debate acadêmico da área da saúde como nos últimos anos (HALLAL et al., 2007).

Assim, existe crescimento das pesquisas com qualidade de vida, a qual está ligada a diversos fatores, como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade (NAHAS, 2013).

No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, a atividade física tem sido cada vez mais um fator que define uma boa qualidade de vida (NAHAS, 2013).

A educação Física de acordo com Brasil (2000) é oriunda de uma teoria higienista, que tinha a função de favorecer a educação do corpo, tendo como meta à constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos susceptível as doenças. Trabalhando com prevenção e tratamento de lesões musculares, reduzindo os níveis pressóricos e de açúcar na corrente sanguínea no corpo humano.

Aptidão física é caracterizada pela capacidade de tolerar determinadas atividades, sendo que o meio de se melhorar o condicionamento físico é a participação em exercícios físicos (PLOWMAN & SMITH, 2009). O exercício físico pode ser definido como subgrupo das atividades físicas, planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a melhora, manutenção e/ou demonstração da aptidão física (SHEPHARD e BALADY, 1999).

Neste sentido, assume-se que as lutas são modo de realização de exercícios físicos e pesquisas nesta área têm mostrado que algumas modalidades podem ser utilizadas com intuito não competitivo, visando incremento da saúde, da qualidade de vida e da aptidão física (CHYU, 2010; WOODWARD, 2009).

A prática de lutas, artes marciais e modalidades de combate estão em expansão no mundo (WOODWARD, 2009). Levando em consideração o número de praticantes o

mesmo ocorre com o Brasil, sendo que as lutas, artes marciais e esportes de combates mais praticados são o judô, o karate, o wushu, o taekwondo e o jiu-jitsu, conhecido como jiu-jitsu brasileiro (DACOSTA, 2005; FRANCHINI, 2010).

Propondo estratégias de mudança de corpo e mente, as práticas de lutas tornam-se uma boa alternativa e adaptável nesse momento da adolescência. Segundo Meirelles (2018), sabe-se que as lutas ganham cada vez mais espaço no cenário esportivo brasileiro, isto se deve a seu grande sucesso influenciado pela mídia de um modo amplo.

Quanto aos benefícios das lutas, Ferreira (2006) cita: “esta prática pode trazer diversos benefícios ao usuário, destacando-se o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo social”.

Existem diferentes estilos de lutas marciais corpo a corpo, artes que anteriormente eram direcionadas para fins guerreiros, hoje são consideradas modalidades esportivas. Essas lutas fascinam o ser humano desde os primórdios da humanidade, nos tempos de guerra entre países os homens mostravam seu valor em combate, a sociedade passou pela famosa era dos gladiadores no império romano, que foi o maior espetáculo de luta e divertiu milhares de pessoas (PAIVA, 2015).

Em meio às diversas modalidades esportivas de combate se encontra o jiu-jitsu brasileiro que é uma modalidade praticada em diversas partes do mundo e traz consigo grandes benefícios tais como desenvolvimentos motores, físicos, psicológicos e afetivos sociais (MATSUBARA; GODOI, 2012).

Dentre os diversos tipos de lutas, o Jiu-Jítsu é uma modalidade praticada em diversas partes do mundo e por faixas etárias que englobam todo o ciclo vital. Para Rufino e Martins (2011), o Jiu-Jítsu é uma ferramenta de aprendizagem esportiva e educacional.

De acordo com Meirelles (2018), a estruturação e condução das aulas de Jiu-Jitsu podem transformar-se em uma grande ferramenta pedagógica, podendo agir em academias ou mesmo nas atividades escolares. Sendo assim, um planejamento voltado para o desenvolvimento de pilares importantes do processo educativo.

Nesse sentido, podemos observar que o Jiu-Jítsu utiliza-se de muitos movimentos em sua prática como correr, saltar, puxar, empurrar, fazer força, entre outros que contribuem no desenvolvimento físico da criança, e também na parte intelectual, como saber aplicar o ataque e a defesa nos momentos certos (SILVA, SILVA, ESPÍNDOLA, 2015).

Além de desenvolver a parte física também trabalha e aperfeiçoa o seu estado psicológico, em uma atmosfera favorável à tomada de decisões como ao trabalho em equipe (RUFINO, MARTINS 2011).

Archete et al., (2016) aborda que o Jiu-Jítsu possui capacidade de transformar vidas, por este motivo, entre múltiplos, a formação da criança praticante favorece seu estágio cognitivo, motor e psicológico.

Diante do apresentado, objetiva-se com este estudo apresentar a extensão e os benefícios que a prática de Jiu-jitsu oferece para a vida dos adolescentes, bem como para sua formação psicossocial, afetiva e emocional.

Os benefícios com a prática de Jiu-jitsu na adolescência irão favorecer o crescimento físico e psicológico, aperfeiçoar o desenvolvimento de autonomia, da autoimagem, confiança e autoestima, além de fortalecer os princípios norteadores para essa faixa etária. Durante a prática de Jiu-jitsu podemos destacar ainda outros benefícios ao adolescente como: as interações sociais existentes entre os participantes, o estímulo ao relacionamento interpessoal, melhora na alimentação, o

convívio recíproco de respeito, solidariedade e comprometimento entre os participantes.

Esse estudo fundamenta-se e justifica-se na necessidade de reflexão e análise crítica de que a prática de jiu-jítsu é uma atividade física que age na prevenção de doenças e também como promotora de saúde, auxiliando na melhora da qualidade de vida da maioria dos adolescentes que a realizam. A adolescência é um período da vida em que muitos possuem dificuldades em lidar com as transformações físico-emocionais sofridas e com isso veem no esporte um subsídio para lidar com seus medos e angústias. O jiu-jítsu proporciona valores morais e éticos que tornam o adolescente mais ativo e autoconfiante diante adversidades e infortúnios. Os dados apresentados serão disponibilizados em forma de Revisão literária, onde é feita a consulta à base de dados e Periódicos CAPS, PubMed, e Scielo, além de instituições governamentais. O levantamento buscou selecionar trabalhos que fizeram referência ao conteúdo de jiu-jítsu na adolescência, bem como sua prática e ação pelo profissional de Educação física.

## **2.0 JIU-JITSU – ORIGEM, HISTÓRICO NO BRASIL E CARACTERÍSTICAS.**

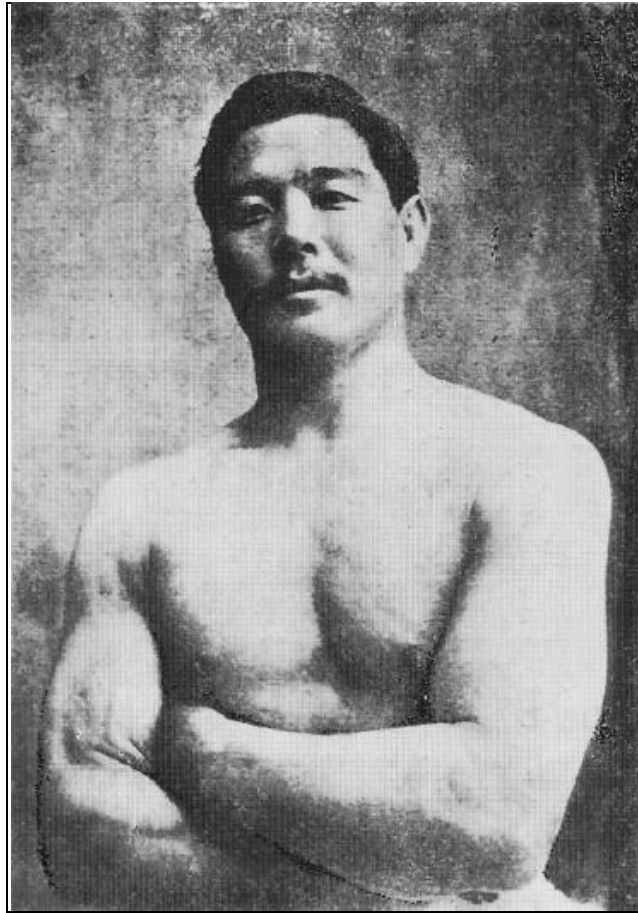
O jiu-jitsu teve sua origem descrita há mais de três mil anos e com indícios de ter advindo da Índia à China, fato comum em quase todas as artes marciais antepassadas. Vários modos de lutas semelhantes foram constatados em múltiplos povoados entre os séculos III e VIII, sendo praticado e desenvolvido em escolas de samurais, durante o feudalismo no Japão (GRACIEMAG, 2017).

O nome surgiu em função dos seus golpes e domínio sobre o oponente de forma suave como uma arte, no Japão as palavras Jiu-Jitsu significam Jiu (suave) e Jitsu (arte), daí batizado arte suave. Com apresentação de vários movimentos e golpes de torções, pressões e alavancas e a fim de dominar o oponente (GRACIEMAG, 2017).

A finalidade de sua criação se deu pelo fato de que, no campo de batalha ou durante qualquer enfrentamento, um samurai poderia acabar sem suas espadas ou lanças, necessitando, então, de um método de defesa sem armas. Como os golpes traumáticos não se mostravam suficientes nesse ambiente de luta, já que os samurais vestiam armaduras, as quedas e torções começaram a ganhar espaço pela sua eficiência. O Jiu-Jitsu, assim, nascia de sua contraposição ao kenjitsu e outras artes ditas rígidas, em que os combatentes portavam espadas ou outras armas. (GRACIEMAG, 2017).

Com a chegada dos monges à China, primeiro país a ter contato com a nova arte, a qual não demorou a chegar à Terra do Sol Nascente, que depois viria a ser o berço de todas as artes marciais. Nessa época predominava o feudalismo, tendo os senhores feudais, para sua proteção, os samurais. E novamente o Jiu Jitsu surgiu como uma excelente arte marcial que proporcionaria a alta defesa desejada em tais circunstâncias. Com a revolução industrial, houve a abertura dos portos japoneses ao Ocidente onde surge a preocupação japonesa em preservar sua cultura, assim como o conhecimento de suas armas e técnicas de guerra, o Jiu-Jítsu seria preservado pelo imperador japonês, que decreta crime de lesa-prática ensinar Jiu-Jítsu fora do Japão (GURGEL, 2007).

Figura 1 – Mitsuyo Maeda



Fonte: (NIPPAK, 2020)

Avançando na história, devido a Primeira Grande Guerra, japoneses migraram para outros continentes e uma grande parte para o Brasil. Em 1915 Esai Mitsuyo Maeda Koma, um professor de Jiu-Jítsu que dizem ter sido enviado para ajudar uma colônia de imigrantes japoneses no Norte do Brasil, se instalou em Belém do Pará no seguinte ano, onde conheceu um homem chamado Gastão Gracie. Esai Mitsuyo Maeda Koma, "Conde Koma" era conhecido pelas competições de vale-tudo e demonstrações da eficácia do Jiu-Jítsu. Gastão Gracie pai de oito crianças, entre eles cinco meninos e três meninas, tornou-se entusiasta do Jiu-Jitsu, quando Gastão ajudou Maeda a se estabelecer na nova terra. Para demonstrar sua gratidão em 1917, Maeda apresentou a Carlos Gracie (1902–1994), filho mais velho de Gastão, os princípios do Jiu-Jítsu japonês. Em suas aulas Maeda ensinava a arte de se defender com o conceito de sua arte: em pé ou no chão, a força do oponente deveria ser a arma para a vitória que por essa arte marcial, assim Carlos Gracie dedicou todo seu vigor a essa descoberta estudando-a por alguns anos até a família se mudar para o Rio de Janeiro (GRACIE, 2010)

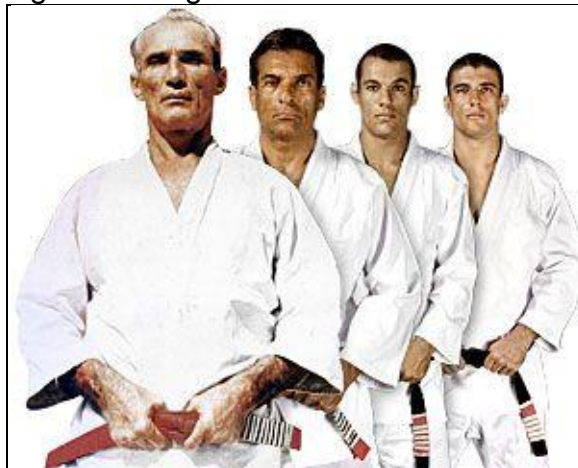
Quando o Jiu-jitsu chegou ao Brasil, anos depois passou a ser conhecido como Brazilian Jiu-jitsu (BJJ), com técnicas impecáveis, que foram criadas por Hélio Gracie, o mesmo não poderia fazer exercícios de alta intensidade, pois tinha um problema no sistema nervoso, além do pequeno porte físico. (GURGEL 2000).

Carlos Gracie aluno devotado passou a imprimir nos irmãos Oswaldo, Gastão Jr., George, Helena, Hélio, Mary e Ilka o amor pela arte, em 1925 Carlos abre a primeira academia de Jiu-Jitsu da família Gracie. O grande mestre Carlos, teria 21 filhos, onde 13 deles se tornariam faixas-pretas. Cada membro da família passou a fortalecer a arte, assim acrescentando mais elos à corrente criada por Carlos, mestre, criador e guia do clã além do primeiro membro da família a se lançar no “vale tudo” luta assim chamada por não ter regras (GRACIEMAG, 2017).

O Jiu-Jítsu pode ser considerado uma arte marcial de prática corporal que traz valores éticos e morais para seus praticantes. O jiu-jítsu brasileiro influenciado, praticado e difundido pelos Gracie, possui milhares de adeptos por todo o mundo por possuir a tradição da versão original do jiu jitsu (GONZALES, p.12, 2015).

Hélio Gracie, maior sábio de nosso esporte desenvolveu novas técnicas, tão eficientes a ponto de serem reconhecidas como meramente perfeitas numa busca incansável para encontrar recursos que cobrissem a eficácia das técnicas que se dispunha a ensinar. Começou a apurar os movimentos para que ele pudesse executá-los apesar de sua frágil composição física. Essas variações só ocorreram por meio de muitas tentativas e erros e devido à inclusão de princípios de alavanca, que diminuía necessidade de usar a força física durante a execução dos movimentos. Hélio deu continuidade e, além de desbravar o duro caminho para provar a dominação do Jiu-Jítsu diante das outras lutas, realizando duelos de vale-tudo por todo o país, ainda conseguia manter a família inteira sobre seu comando, treinando seus familiares para que o Jiu-Jítsu jamais ficasse sem representantes (GRACIE, 2010).

Figura 2 - Legado Grace



Fonte: GRACIEMAG

As modificações que o Jiu-Jítsu passou no Brasil, fizeram-no um artefato histórico nacional muito extraordinário, pois analisa diversos aspectos heterogêneos da cultura brasileira em sua prática, possuindo até mesmo leis que apontem virar patrimônio nacional assim como o projeto de lei número 2.941/10 que declara o Jiu-Jítsu brasileiro como patrimônio imaterial do estado do Rio de Janeiro (RUFINO; MARTINS, 2011).

Segundo Virgílio (1994), Jigoro Kano (1860 – 1938) estudou o jiu jitsu incessantemente, tendo tido vários mestres. Foi um estudioso, não só do jiu jitsu como de diversas outras áreas do conhecimento, tendo estudado e dado aulas de

inglês e sendo formado em filosofia, economia e ciência política pela Universidade Imperial de Tóquio. Teve papel central na institucionalização das regras, modificação de condutas e incrementos de normas, fundando o judô, arte marcial que deriva do jiu jitsu.

O jiu jitsu é uma modalidade esportiva que vem se desenvolvendo e se tornando cada vez mais presente no cenário brasileiro, devido principalmente a seus princípios baseados em valores humanos (MEIRELLES, 2018).

Para Inácio (2015), os preceitos filosóficos que regem o Jiu-Jítsu brasileiro não é simplesmente o fato de vestir um quimono e aprender técnicas de defesa pessoal e chaves de alavanca, vão muito, além disso. Para o autor os princípios e virtudes éticas que norteavam os samurais naquela época antiga, tais como honra, honestidade, bondade, dentre outros devem ser levados em consideração. Sendo assim, podemos observar que o Gracie Jiu-Jitsu é uma versão aperfeiçoada dos tradicionais movimentos japoneses. Ressalta mais a força de alavanca, a técnica e a simplicidade dos movimentos em vez da força desaforada e da velocidade existe um número limitado de técnicas fundamentais, mas há intermináveis variações, desenvolvido em um método de defesa pessoal completo, simples e competente (GRACIE, 2010).

O Jiu-jitsu no século passado era ensinado diferentemente desde século, o conhecimento prático do Jiu-jitsu era passado por Kata, que era um conjunto de movimentos, onde se usava ataques e defesas, que podem ser realizados por um grupo ou individual, o Kata é usado em diversas artes marciais orientais. (GRACIE, 2003).

No Jiu-Jítsu utiliza-se a força e o peso do adversário é usado contra ele, sendo permitido, derrubar, lançar, “a queda” no adversário, os fundamentos da modalidade são os golpes que visão a imobilização, neutralização e finalização do adversário, pelos golpes nas articulações, como estrangulamentos e torções, nos braços, pernas, tornozelos e pulsos entre outros, o uso dessas técnicas de luta de chão e executadas com ambos deitados. São coibidas atitudes como: atingir os órgãos genitais, morder, enfiar os dedos nos olhos, nariz e boca, puxar cabelo, torcer dedos, (SILVA, 2017).

As técnicas da defesa pessoal são a essência do Jiu-Jítsu, quando praticar os movimentos, suas execuções devem ser fáceis e confortáveis. Possivelmente você irá treinar com um amigo e praticar os movimentos como as defesas, contra-ataque, ataques e finalizações de tal modo que é responsabilidade do professor fazer com que o aluno reproduza as técnicas inúmeras vezes para que, se um dia for atacado, possa executar o movimento sem pensar, pois, tal reação estaria gravada no subconsciente. Atualmente, tudo o que um aluno precisa para se tornar um faixa preta é alcançar uma bom desempenho nas competições, atualmente as academias de Jiu-Jítsu são, em sua maioria, locais para produzir “campeões de competições esportivas”, o que gera um efeito bola-de-neve: os alunos mais fortes tornam-se campeões e abrem suas escolas, ensinando o seu “estilo” para outros indivíduos fortes, que, por sua vez, também se tornarão professores, e assim por diante (GRACIE, 2010).

No que se refere aos aspectos gerais do Brazilian Jiu-jitsu percebe-se, que não é diferente de outras lutas exemplo do: Judô, Karatê, MuayThai, e o Kung Fu. A prática do Jiu-Jítsu Brasileiro exige concentração, agilidade, controle emocional e rapidez no que se refere a disputas, por ser uma luta de contato constante, o lutador deve estar sempre concentrado aos movimentos do oponente, visto que são as jogadas bem articuladas que definem a vitória ou a derrota. (TESTA, 2011).



O jiu-jítsu é um esporte de combate moderno, que está crescendo muito no cenário mundial, nos dias de hoje já é praticado em diversos países, pois é uma excelente modalidade que pode ser praticada por indivíduos com variados biotipos físicos, ou seja, os golpes são ajustados de acordo com a estrutura física de cada pessoa, o que colabora para essa luta ser ofertada a vários públicos. (COSWIG; NEVES; DEL VECCHIO, 2013).

### 3.0 BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU PARA OS ADOLESCENTES

Sabe-se que atualmente adoção de um estilo de vida ativo é uma busca constante por várias pessoas, além de ser uma preocupação da sociedade contemporânea. Talvez nunca se tenha dado tanta importância a manter-se ativo fisicamente, como no século XXI. O impacto tecnológico na sociedade, principalmente nos grandes centros urbanos, impõe um ritmo de vida dinâmico, por condicionar as pessoas a ficarem cada vez mais dependentes dos recursos tecnológicos, que além de atender as exigências de produção que o capital exige do homem, contribui para mantê-lo menos ativo fisicamente. (WESTPHAL, 2015).

Para Feitosa (2006), o Jiu-Jítsu é um método eficaz e completo de autodefesa, sem o uso de armas, tem seu aproveitamento na área do bem-estar físico e mental. De acordo com Silva et al., (2012) visam o bem-estar físico no jiu-jitsu, onde desenvolve uma melhor capacidade funcional por que cria uma resistência muscular ao passar dos treinos. Na rotina de treino, o praticante melhora seu desempenho por seu esforço físico e que isso afeta na sua rotina, ou seja, tem uma melhor realização de seus deveres diários em casa ou no trabalho. Os benefícios na prática de Jiu-jitsu são numerosos, uma vez que, somente em praticar algum esporte o adolescente já entra em vantagem em seu estado nutricional, físico e mental.

É importante conceituar o Jiu Jitsu como uma arte marcial com bases científicas, que permite ataque e defesa, mas também implica no conhecimento de uma luta que é denominada de arte suave porque através das técnicas de defesa pessoal, bem como no conhecimento de alavancas e aplicação destas em pontos vulneráveis do corpo humano, aliado às noções de equilíbrio, multiplica substancialmente a força inicial, permitindo ao mais fraco defender -se e até dominar um adversário fisicamente mais forte. (GUIMARÃES, p.11, 2002).

Nesse sentido, percebemos a busca de muitos pais por esportes que seus filhos possam extravasar suas energias, além disso, determinados pais os ingressam em artes marciais para que em alguma casualidade, seus filhos consigam se defender e se portar diante de situações desfavoráveis (SILVA, SILVA, ESPÍNDOLA, 2015).

Muitos movimentos são utilizados no treino que facilitam o desenvolvimento corpóreo da criança. Alguns movimentos como correr, saltar, puxar, empurrar, fazer força, aprender a usar a força do adversário, ajudam neste processo. Não somente é desenvolvido o corpo, como também a parte intelectual, como saber aplicar o ataque e a defesa nos momentos certos, desenvolvendo assim a coordenação motora que os auxiliam não somente nos esportes em geral, mas em atividades simples cotidianas e até no desempenho nos estudos. Para praticar as técnicas é preciso um parceiro de treino, logo, as crianças começam a desenvolver o lado social que o

esporte proporciona, estimulam o lado da convivência com diferentes pessoas, e começam a aprender o valor do companheirismo. (SILVA, SILVA, ESPINDOLA, p.189, 2015).

A arte marcial é uma filosofia de vida que permite que o adolescente desenvolva a parte física, além de trabalhar em seu estado psicológico, em um ambiente propício à tomada de decisões, além do trabalho em equipe, estimulando o companheirismo. Miranda (2010), afirma que o jiu-jitsu tem uma contribuição para o desenvolvimento físico, autoestima, o bem-estar e psicológico para o seu praticante.

Neste sentido tanto a questão motora quanto na perspectiva de que o esporte é uma útil ferramenta no desenvolvimento do caráter, sendo assim, nos remete pensarmos a questão das lutas nesse contexto e o lugar que o Jiu-jitsu ocupa enquanto conteúdo de aprendizado. Observemos então a provocação de Freire (2006) quanto à reflexão sobre as práticas da Educação Física.

Não é por acaso que a Educação Física não tem qualquer importância nas escolas. Não incomodará nem será incomodada enquanto mantiver como paradigma, o estereótipo militar ou o palavrório inócuo e alérgico a práticas. Mas será fortemente incomodada quando aprender a praticar a liberdade dos corpos. (TAFAREL, 1992. p. 115 apud FREIRE, 2006).

As vantagens são disciplina e respeito pelas regras, autoestima, autoconfiança, controle de emoções, desenvolvimento de coordenação motora, condicionamento de reflexos, alívio de tensão, controle de ansiedade, auto Integração social, assistência no desenvolvimento de inteligência, audácia, coragem, agilidade e resistência à dor. (ARCHETE, 2016).

Na prática de jiu-jitsu, por exemplo, as crianças podem desenvolver o discernimento de certo e errado, o que é bastante válido e pode ser feito para o bem dos outros, além de entrar em contato e se socializar com outros membros. A partir do conteúdo bem preparado e trabalhado pelo professor, os alunos podem propagar conjuntamente suas experiências positivas experimentadas na arte marcial (ANDREATO, 2010).

De acordo com Silva (2020) os alunos praticantes de Jiu-jitsu apresentaram um aumento do score referente ao desempenho escolar, influenciando de maneira positiva a atenção visual e o desempenho escolar de estudantes.

Mesmo que alguns indivíduos possam depreciar a prática além de exaltar a sua violência, estudos mostram que a luta ajuda no controle de comportamentos agressivos e violentos. A prática marcial tem crescido cada vez mais dentro da sociedade e está sendo buscada por várias classes e em todas as faixas etárias, com o objetivo de contribuir para a redução da agressividade dos praticantes, respeito, além de trabalhar o desenvolvimento psicomotor (FERREIRA, 2006).

Segundo Del Vecchio (2007) As pessoas procuram o Jiu-jitsu para fins de competitividade, mas quando o praticante vai se dedicando, ele vai visando outros objetivos como bem estar físico e mental. A composição corporal é um fator a ser destacado no Jiu-jitsu, pois a prática continua da arte marcial causa um impacto diretamente neste fator, os praticantes de Jiu-jitsu perdem peso ao longo de seus treinos. Pode-se dizer que o Jiu-jitsu ajuda positivamente seus praticantes para ter uma melhor aptidão física, como também desenvolve bastante a flexibilidade, ajuda na perda de peso e ganho de massa muscular.

De acordo Miranda (2010) muitas lutas dadas como perdas podem ter todo cenário revertido pelo controle emocional dos lutadores, outro ponto importante são os

reflexos aprimorados com o tempo de reação, além da concentração ao oponente, é necessário ter poder de resposta rápida, e integração mente e corpo. Assim, a ligação entre o cérebro e os músculos deve ser ágil. Bons lutadores conseguem decidir a vitória na casa de milésimos de segundos. Por ser uma luta de contato constante, o lutador deve estar sempre concentrado aos movimentos do oponente.

Cazetto (2009) afirma que existem dois ambientes importantes que precisam ser conquistados para a difusão de uma prática: a escola e a olimpíada. Ele afirma que há um grande número de pessoas nas escolas, e esse público está em processo de formação, ou seja, podem ser observados como um investimento para o futuro.

O Jiu-Jítsu é um instrumento de aprendizagem esportiva e educacional, não exclusivamente uma arte marcial, mas uma filosofia de vida que deixa ao aluno desenvolver a parte física, além de trabalhar e aprimorar o seu estado psicológico, em uma atmosfera propícia à tomada de decisões, ao trabalho em grupo além de estimular o companheirismo (RUFINO; MARTINS 2011).

Entende-se, interação social o processo de influência mútua que as pessoas exercem entre si, nossos comportamentos são respostas constantes e contínuas ao ambiente físico e social (LEITE, 2013).

Com isso, o fato social da modalidade ser aceita na escola é vital para a difusão dela. O ambiente escolar é um local específico de especial aceitação: estar dentro da escola significa ter certo grau diferenciado de respeito, aumento de popularidade, estar acima de “suspeitas”, ser aceito pelo corpo acadêmico, etc (CAZETTO, 2009, p.42).

Segundo Pontes (2017) a prática em modalidades esportivas a exemplo do jiu-jítsu contribui de diversas maneiras, entre elas o autor destaca a melhora da flexibilidade, elemento importante da aptidão física para compor um programa de treinamentos, ao executar alguns movimentos de luta a elasticidade muscular é trabalhada de maneira contínua, melhorando a qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular, representada pela máxima amplitude de movimentos necessária para a perfeita execução de atividades físicas, sem que ocorram lesões.

Corroborando com este pensamento Silva et al., (2012) destacam que dentro das diversas variáveis que compõem a aptidão física em indivíduos que praticam lutas esportivas a exemplo do jiu-jítsu encontra-se a resistência aeróbica/muscular que representa uma ótima medida para avaliação da capacidade funcional, seja para um músculo isolado ou grupamento muscular, colaborando para um melhor desempenho no que diz respeito a atividades funcionais que exigem maior capacidade do indivíduo em manter esforços repetitivos, necessários para a realização das atividades da vida diária.

#### **4.0. METODOLOGIA DA PESQUISA**

O método utilizado é o de Revisão Bibliográfica. Conforme Gil (1996), este método proporciona maior familiaridade com o tema pesquisado. O levantamento e apropriação de dados bibliográficos gera uma visão global e holística sobre o assunto e possibilita, além de análise de exemplos, que é promovida por vários ângulos.

Braga (2007) diz que o uso de uma metodologia adequada além de garantir que a

pesquisa desenvolva-se corretamente, tem função primordial de confirmar o caráter científico ao trabalho, conceder qualidade e validade ao estudo que está sendo realizado. O levantamento buscou selecionar trabalhos que fizeram referência ao conteúdo de jiu-jítsu na adolescência, bem como sua prática e ação pelo profissional de Educação física.

As características dos métodos são importantes à ciência, pois, é por meio deles que identificamos a ciência, e esses métodos conferem segurança e é fator de economia na pesquisa, no estudo, na aprendizagem (RUIZ 2002, p. 137).

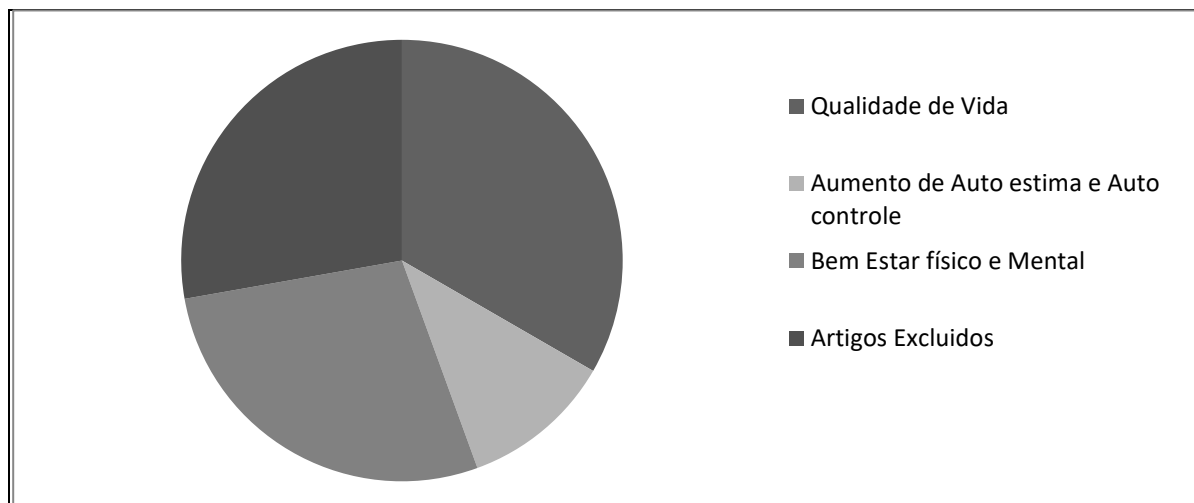
Método é a forma de proceder ao longo de um caminho. Na ciência os métodos constituem os instrumentos básicos que ordenam de início os pensamentos em sistemas traçam de modo ordenado a forma de proceder do cientista ao longo de um percurso para alcançar um objetivo (TRUJILLO, 1974, p. 24 apud LAKATOS; MARCONI, 1988, p. 40).

Os dados apresentados serão disponibilizados em forma de Revisão literária, onde é feita a consulta a base de dados e Periódicos CAPS, PubMed, e Scielo, além de instituições governamentais e que possuem dados de extrema importância, ambos disponibilizados na internet pelos meios acadêmicos de pesquisa e por instituições nacionais. O levantamento buscou selecionar trabalhos que fizeram referência ao conteúdo de jiu-jítsu na adolescência, bem como sua prática e ação pelo profissional de Educação física.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram estudados e analisados vários artigos, dentro os quais se destacaram 16 artigos que tiveram relação direta com o tema “Os benefícios do jiu-jítsu para o público adolescente”. Os artigos selecionados foram escritos entre os anos 1985 e 2021, apontando para a melhoria de qualidade de vida e mudança de comportamentos entre crianças, jovens e adultos. Os critérios de exclusão dos artigos lidos e não utilizados foram: Assuntos não pertinentes ao tema do artigo. Dentre os benefícios encontrados nos estudos, destacam-se:

Gráfico 01 - Benefícios com a Prática do Jiu-Jitsu



Fonte: Autoria Própria

Tabela 1 – Resultados Encontrados

Qualidade de Vida	<p>PEREIRA, Tiago da Silva. Jiu-Jitsu como ferramenta na busca pela qualidade de vida. 2021. Disponível em: <a href="http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/35">http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/35</a>;</p> <p>SILVA, TEL; SILVA, MGG; ESPÍNDOLA, WCF. Os benefícios do jiu-jítsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. RIOS Eletrônica, Paulo Afonso, v. 9, n. 9, p. 186-92, 2015. Disponível em: <a href="https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf">https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf</a></p> <p>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. Disponível em: <a href="http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/655">http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/655</a>.</p> <p>ARRUDA, Pablo Delano Porfírio; DE SOUZA, Bertulino José. Jiu-Jítsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. REDFOCO, v. 1, n. 1, 2014. Disponível em: <a href="http://natal.uern.br/periodicos/index.php/RDF/article/view/340">http://natal.uern.br/periodicos/index.php/RDF/article/view/340</a>.</p> <p>DIMARE, Martaliz. Aptidão Física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de judô e jiu-jitsu. 2015. 132f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2015. Disponível em: <a href="http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/handle/prefix/6552">http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/handle/prefix/6552</a>.</p> <p>DE ABREU, Arlete Aparecida; SOUZA, Priscila Ferreira; CAMPOS, Rita de Cássia Leal. A legitimização dos benefícios do Jiu-jitsu em uma organização do terceiro setor: um estudo de caso no Tatame do Bem. ForScience, v. 2, n. 2, p. 18-23, 2014. Disponível em: <a href="http://www.forscience.ifmg.edu.br/forscience/index.php/forscience/article/view/114">http://www.forscience.ifmg.edu.br/forscience/index.php/forscience/article/view/114</a>.</p> <p>SILVA, Harrison Vinícius Amaral da. Efeito de um programa de intervenção estruturado com técnicas do jiu-jitsu brasileiro na atenção visual e no desempenho escolar em adolescentes: ensaio clínico randomizado. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. Disponível: <a href="https://attena.ufpe.br/handle/123456789/38624">https://attena.ufpe.br/handle/123456789/38624</a>.</p> <p>MOSSBERG, Hans-Olof. Acompanhamento de crianças com sobrepeso por 40 anos. <b>The Lancet</b>, v. 334, n. 8661, pág. 491-493, 1989. Disponível em: <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673689920989">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673689920989</a>.</p> <p>Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos: Disponível em <a href="http://">http://</a></p>
-------------------	---

	<p><a href="https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1517-6922004000300004;">https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1517-6922004000300004;</a></p> <p>RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. O jiu jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. IV colóquio de pesquisa qualitativa em motricidade humana: as lutas no contexto da motricidade, v. 4, 2009. Disponível em: <a href="https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Rufino/publication/280444900_O_jiu_jitsu_brasileiro_nas_tres_dimensoes_dos_conteudos_nas_aulas_de_Educacao_Fisica_escolar/links/55b501ef08aec0e5f436a511/O-jiu-jitsu-brasileiro-nas-tres-dimensoes-dos-conteudos-nas-aulas-de-Educacao-Fisica-escolar.pdf">https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Rufino/publication/280444900_O_jiu_jitsu_brasileiro_nas_tres_dimensoes_dos_conteudos_nas_aulas_de_Educacao_Fisica_escolar/links/55b501ef08aec0e5f436a511/O-jiu-jitsu-brasileiro-nas-tres-dimensoes-dos-conteudos-nas-aulas-de-Educacao-Fisica-escolar.pdf</a>. Acesso em: 14de Nov. de 2021.</p>
Aumento de Autoestima e auto-controle	<p>ARCHETE, W. L.; VEIGA, G. A. L. da; PEREIRA, D. A. de A.; PINTO, S. G.; Benefícios do jiu-jitsu para crianças. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 15, n. 02, p. 63-70, 2016. Disponível em: <a href="https://docplayer.com.br/39280410-Beneficios-do-jiu-jitsu-para-criancas-benefits-of-jiu-jitsu-for-children.html">https://docplayer.com.br/39280410-Beneficios-do-jiu-jitsu-para-criancas-benefits-of-jiu-jitsu-for-children.html</a></p> <p>Andrade, Jociani Reuse, et al. "A ARTE MARCIAL DO JIU-JITSU COMO FATOR PREPONDERANTE PARA EDUCAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO." BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia 8.3 (2017): 74-84. Disponível em: <a href="http://www.ufam.edu.br">http://www.ufam.edu.br</a>.</p>
Bem-estar Físico e Mental	<p>Benefícios do jiu jitsu para sua saúde. Disponível em: <a href="https://venum.com.br/blog/beneficios-do-jiu-jitsu-para-o-corpo-e-mente/">https://venum.com.br/blog/beneficios-do-jiu-jitsu-para-o-corpo-e-mente/;</a></p> <p>FERREIRA, Diogo Alan Costa et al. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. Diálogos em Saúde, v. 1, n. 2, 2019. Disponível em: <a href="https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208;">https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208.;</a></p> <p>Meirelles, Athila Martins. "Benefícios da pratica do jiu-jítsu no comportamento psicossocial de crianças de 05 á 10 anos de idade na visão dos pais e/ou responsáveis." Educação Física Bacharelado-Pedra Branca (2018). Disponível em: <a href="https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12944/1/Artigo%20%20">https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12944/1/Artigo%20%20</a></p> <p>DE ANDRADE CARNEIRO, Leonardo; DOS SANTOS, Leandro Caitano. JIU-JÍTSU: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO DOS MILITARES PRATICANTES UM ESTUDO NO 1º BATALHÃO DE POLICIA MILITAR DO TOCANTINS. Humanidades &amp; Inovação, v. 6, n. 2, p. 235-243, 2019. Disponível em: <a href="https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/717">https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/717</a>.</p>

	<p>TAGLIARI, Itamar Adriano et al. ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES/UNICENTRO. Disponível em: <a href="https://anais.unicentro.br/sec/iiisec/pdf/trabalho_239.pdf">https://anais.unicentro.br/sec/iiisec/pdf/trabalho_239.pdf</a>. Acesso em: 04 de Dez. de 2021;</p> <p>DE LIMA JUNIOR, Canuto Frota; SOUZA, Júlio César. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA A REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETAS DE JIU-JITSU. <i>Psicologia e Saúde em debate</i>, v. 7, n. 1, p. 215-227;</p>
Artigos Excluídos	<p>CHIESA, Luiz Carlos. Musculação: aplicações práticas: técnicas de uso das formas e métodos de treinamento. Shape, 2002. Disponível em: <a href="https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5830/1/21135747.pdf">https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5830/1/21135747.pdf</a>.</p> <p>BARBOSA, Rafael Mendonça et al. COMPARAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JIU-JÍTSU. <i>Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação</i>, v. 5, n. 1, 2021. Disponível em: <a href="https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/727">https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/727</a>.</p> <p>JÚNIOR, Nelson Silva Rodrigues; SILVA, Nayara Celany Rodrigues. A ocorrência de lesões na prática de Jiu-Jitsu em academias de Floriano-PI. <i>Journal of Health Sciences</i>, v. 16, n. 1, 2014. Disponível em: <a href="https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/540">https://journalhealthscience.pgsskroton.com.br/article/view/540</a>;</p> <p>DE SOUZA, Daniela Gomes; DA SILVA AZEVEDO, Heloísa. JIU-JITSU: UMA MANEIRA DE EDUCAR. <i>Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR-e-ISSN 2447-1208</i>, v. 3, n. 3, 2016. Disponível em: <a href="https://periodicos.ifrr.edu.br/index.php/anais_forint/article/view/754">https://periodicos.ifrr.edu.br/index.php/anais_forint/article/view/754</a>. Acesso em: 14 de Nov. de 2021;</p> <p>CAZETTO, Fabiano Filier. Jiu-Jitsu brasileiro e Vale-Tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de Lutas e Artes Marciais. <i>Motrivivencia</i>, n. 34, p. 223-230, 2010. Disponível em: <a href="https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/17130">https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/17130</a>. Acesso em: 04 de dez. de 2021;</p> <p>TAGLIARI, Itamar Adriano et al. ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES/UNICENTRO. Disponível em: <a href="https://anais.unicentro.br/sec/iiisec/pdf/trabalho_239.pdf">https://anais.unicentro.br/sec/iiisec/pdf/trabalho_239.pdf</a>. Acesso em: 04 de Dez. de 2021.</p> <p>SILVEIRA, Jacqueline Queiroz et al. Efeito ergogênico da suplementação aguda de p<sup>3</sup> de guaranã; em lutadores de Jiu-Jitsu. <i>RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva</i>,</p>

	<p>v. 12, n. 70, p. 246-254, 2018. Disponível em: <a href="http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1019">http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1019</a>. Acesso em: 04 de Dez. de 2021;</p> <p>DELGADO, Fernanda Schmitz Goulart et al. Ações de educação alimentar e nutricional para adolescentes praticantes de jiu-jitsu de Florianópolis-SC. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, v. 18, n. 39, p. 170-184, 2021. Disponível em: <a href="https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/77521">https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/77521</a>. Acesso em 05 de Dez. de 2021;</p> <p>FERREIRA, André Fellipe et al. Nível de flexibilidade de adolescentes praticantes de jiu-jitsu e judô: um estudo comparativo. Rev. bras. ciênc. saúde, p. 429-438, 2019. Disponível em: <a href="https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049346">https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049346</a>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.</p> <p>CAZETTO, F. F. A influência do Esporte Espetáculo sobre o modelo de competição dos mais jovens no judô. 2009. 209f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009. Disponível em: Acesso em: <a href="https://www.researchgate.net/profile/Fabiano-Cazetto/publication/334612088_A_influencia_do_Esporte_Espetaculo_sobre_o_modelo_de_competicao_dos_mais_jovens_no_judo/links/5d35cba092851cd0467cf5e7/A-influencia-do-Esporte-Espetaculo-sobre-o-modelo-de-competicao-dos-mais-jovens-no-judo.pdf">https://www.researchgate.net/profile/Fabiano-Cazetto/publication/334612088_A_influencia_do_Esporte_Espetaculo_sobre_o_modelo_de_competicao_dos_mais_jovens_no_judo/links/5d35cba092851cd0467cf5e7/A-influencia-do-Esporte-Espetaculo-sobre-o-modelo-de-competicao-dos-mais-jovens-no-judo.pdf</a>. Acesso em: 11 de Dez. de 2021</p> <p>FRANCHINI, Emerson; TAKITO, Monica Yuri; PEREIRA, J. N. C. Freqüência cardíaca e força de prensão manual durante a luta de jiu-jitsu. Lecturas Educación Física y Deportes, v. 9, n. 65, 2003. Disponível em: <a href="https://www.efdeportes.com/efd65/jiujitsu.htm">https://www.efdeportes.com/efd65/jiujitsu.htm</a>. Acesso em: 11 de Dez. 2021;</p>
--	--

Fonte: Autoria Própria

Entre os resultados encontrados destacamos uma crescente na melhora da qualidade de vida dos adolescentes alvos desta pesquisa. Esse tema revela ser de fundamental seriedade e relevância, como recurso e agente motivador de mudança de postura, auxiliando e aprimorando a qualidade de vida e facultando a todos os públicos, principalmente o adolescente alvo deste estudo a possibilidade de reduzir drasticamente as comorbidades futuras que advenham da ausência de atividades físicas e da alimentação inadequada.

Verificamos também a importância da ação do profissional de Educação Física adequando papéis e viabilizando ações de promoção, prevenção e avaliação dessa prática, integrando a administração, a assistência, o ensino e a pesquisa.

Nesse contexto busca-se a inserção desse público na prática de Jiu-jitsu. A avaliação da prática de Jiu-jitsu deverá ocorrer por um profissional de Educação Física, capacitado na “arte suave”. As atividades realizadas durante a aula serão



preparadas de acordo com cada público, obedecendo a sua estrutura física, sua capacidade de observância e prática e de concomitância de atividades.

Em estudo complementar, realizado por Suija et al. (2005) verificou-se que o nível de atividade física está inversamente associado com a prevalência de depressão em adultos jovens. Neste sentido, levantamento epidemiológico realizado na cidade de São Paulo, verificou que as queixas de sono, sonolência e cansaço são maiores em pessoas que não praticavam atividades físicas, também se observou que o exercício físico tem efeito positivo quanto a proporcionar relaxamento, sendo que boa qualidade de sono proporciona adequada qualidade de reestruturação física e mental (MARTINS et al., 2001).

Saba (2001) evidencia que a grande maioria das pessoas busca por um corpo bonito, ficando assim a estética corporal como um dos objetivos principais da procura por academias. Na mesma direção, Costa (2003) apud Araújo et al. (2007) em seu estudo refere-se à busca pela prática de exercícios físicos pelas pessoas pelas motivações estéticas ou pela melhoria da saúde.

Os artigos que relatam a melhora na qualidade de vida revelam ainda que houve melhora também no condicionamento físico. Existe uma busca pela melhora do corpo e que a atividade de Jiu-Jitsu tem auxiliado nesse processo.

Os artigos que relatam melhora da autoestima e autocontrole revelam que os adolescentes se apresentaram aprimorados nessa faixa etária, após compreenderem valores e conceitos pertinentes a prática de jiu-jítsu, aprendem sobre valores importantes, hierarquia, disciplina, honestidade, respeito, solidariedade e trabalho em equipe.

O Bem-estar Físico e Mental foi percebido como quesito citado em todos os artigos, houve melhora do condicionamento físico, do corpo e da mente, ativando na adolescência gatilhos importantes.

Os artigos excluídos não tiveram relação direta com o tema escolhido, sendo portanto, excluídos da pesquisa.

## **6.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Observamos com essa pesquisa que assim como uma prática estimula a outra, a ausência de atividades físicas associada a maus hábitos alimentares pode gerar um indivíduo doente, com ausência de bem-estar físico e psicológico, é com esse argumento que existe o estímulo a prática de atividades físicas regulares, investindo também em alimentação saudável.

Levando em consideração os apontamentos de Fleck (1999), nos quais se verifica que a qualidade de vida é resultado de vários subdomínios que fazem parte da vida do indivíduo e tem ligação com seu trabalho, saúde física, seu humor entre outros fatores sociais, Samulski (2009) afirma que o exercício físico influencia diretamente na saúde física e no humor dos indivíduos e atua indiretamente na vida social dos mesmos.

A prática de atividades físicas durante a vida pode fornecer bem estar, melhora na autoestima e sensação de maior utilidade para a sociedade, redução dos efeitos psicológicos como estresse, depressão e ansiedade (SHEPARD, 2003).

Estudo realizado com trabalhadores demonstrou que as empresas têm constantemente buscado indivíduos que pratiquem atividades físicas, pois os mesmos demonstram mais empenho na realização das atividades no trabalho

possuindo características como determinação, comprometimento e autoestima (STORT et al.,2006).

A consequência da ausência de atividades físicas na adolescência é a formação de uma sociedade doente, psicologicamente, e fisicamente. Levando-se em consideração que o Jiu-jitsu promove bem-estar físico e mental conforme estudos realizados e apresentados, a sua prática é recomendada e pode ser uma grande ferramenta norteadora tanto no aspecto atividade física, quanto na prática de lutas par quem busca por uma atividade corporal que venha agregar valores, promove aptidão física, isolada ou associada à outra atividade física, trabalhando com prevenção de doenças e promoção da saúde, reduzindo os níveis pressóricos e de açúcar na corrente sanguínea no corpo humano como consequência a sua prática rotineira.

Os resultados obtidos demonstram a importância da formação em Educação Física para ministrar a modalidade objeto do estudo, a fim de enriquecer e integrar o conhecimento transmitido. Um profissional graduado oferecerá ao seu aluno uma série de informações com base pedagógica e científica.

Transmitir conhecimento com embasamento científico é fundamental para a formação e desenvolvimento do adolescente, faz-se necessário um profissional apropriado e com formação para lidar com as transformações psicossociais e conseguindo avaliar as habilidades e competências dos seus alunos que serão demonstradas durante o as aulas de jiu-jítsu.

## 7 REFERÊNCIAS

A história do Jiu-Jitsu. Revista Gracie Magazine. 2016. Disponível em: <http://www.gracie.mag.com/>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.

Andrade, Jociani Reuse, et al. "A ARTE MARCIAL DO JIU-JITSU COMO FATOR PREPONDERANTE PARA EDUCAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO." BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia 8.3 (2017): 74-84. Disponível em: <http://www.ufam.edu.br>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.

ARCHETE, W. L.; VEIGA, G. A. L. da; PEREIRA, D. A. de A.; PINTO, S. G.; Benefícios do jiu-jítsu para crianças. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 15, n. 02, p. 63-70, 2016. Disponível em: <https://docplayer.com.br/39280410-Beneficios-do-jiu-jitsu-para-criancas-benefits-of-jiu-jitsu-for-children.html> . Acesso em: 14 de Nov. de 2021.

ARRUDA, Pablo Delano Porfírio; DE SOUZA, Bertulino José. Jiu-Jítsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. REDFOCO, v. 1, n. 1, 2014. Disponível em: <http://natal.uern.br/periodicos/index.php/RDF/article/view/340>. Acesso em: 14 de Nov. de 2021.

BARBOSA, Rafael Mendonça et al. COMPARAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE JIU-JÍTSU. Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação, v. 5, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/727>. Acesso em: 14 de Nov. de 2021.

Benefícios do jiu jitsu para sua saúde. Disponível em: <https://venum.com.br/blog/beneficios-do-jiu-jitsu-para-o-corpo-e-mente/>. Acesso em 21 de Nov. de 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. Marco legal: saúde, um direito de adolescentes / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: <http://www.bvmsms.saude.gov.br>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.

CAZETTO, F. F. A influência do Esporte Espetáculo sobre o modelo de competição dos mais jovens no judô. 2009. 209f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009. Disponível em: Acesso em: [https://www.researchgate.net/profile/Fabiano-Cazetto/publication/334612088\\_A\\_influencia\\_do\\_Esporte\\_Espetaculo\\_sobre\\_o\\_modelo\\_de\\_competicao\\_dos\\_mais\\_jovens\\_no\\_judo/links/5d35cba092851cd0467cf5e7/A-influencia-do-Esporte-Espetaculo-sobre-o-modelo-de-competicao-dos-mais-jovens-no-judo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fabiano-Cazetto/publication/334612088_A_influencia_do_Esporte_Espetaculo_sobre_o_modelo_de_competicao_dos_mais_jovens_no_judo/links/5d35cba092851cd0467cf5e7/A-influencia-do-Esporte-Espetaculo-sobre-o-modelo-de-competicao-dos-mais-jovens-no-judo.pdf). Acesso em: 11 de Dez. de 2021

CAZETTO, Fabiano Filier. Jiu-Jitsu brasileiro e Vale-Tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de Lutas e Artes Marciais. *Motrivivencia*, n. 34, p. 223-230, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/17130>. Acesso em: 04 de dez. de 2021;

CHIESA, Luiz Carlos. Musculação: aplicações práticas: técnicas de uso das formas e métodos de treinamento. *Shape*, 2002. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5830/1/21135747.pdf>. Acesso em: 23 de maio de 2021;

DE ABREU, Arlete Aparecida; SOUZA, Priscila Ferreira; CAMPOS, Rita de Cássia Leal. A legitimização dos benefícios do Jiu-jitsu em uma organização do terceiro setor: um estudo de caso no Tatame do Bem. *ForScience*, v. 2, n. 2, p. 18-23, 2014. Disponível em: <http://www.forscience.ifmg.edu.br/forscience/index.php/forscience/article/view/114>. Acesso em: 14 de novembro de 2021.

DE ANDRADE CARNEIRO, Leonardo; DOS SANTOS, Leandro Caitano. JIU-JÍTSU: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO DOS MILITARES PRATICANTES UM ESTUDO NO 1º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS. *Humanidades & Inovação*, v. 6, n. 2, p. 235-243, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/717>. Acesso em: 14 de Novembro de 2021.

DE LIMA JUNIOR, Canuto Frota; SOUZA, Júlio César. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA A REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETAS DE JIU-JITSU. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 7, n. 1, p. 215-227, 2021. Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/731>. Acesso

em: 15 de Nov. de 2021.

DE SOUZA, Daniela Gomes; DA SILVA AZEVEDO, Heloísa. JIU-JITSU: UMA MANEIRA DE EDUCAR. Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR-e-ISSN 2447-1208, v. 3, n. 3, 2016. Disponível em: [https://periodicos.ifrr.edu.br/index.php/anais\\_forint/article/view/754](https://periodicos.ifrr.edu.br/index.php/anais_forint/article/view/754). Acesso em: 14 de Nov. de 2021;

DECRETO - Estatuto da criança e do adolescente - Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1990/lei-8069-13-julho-1990-372211-publicacaooriginal-1-pl.html>. Acesso em 21 de Nov. de 2021.

DELGADO, Fernanda Schmitz Goulart et al. Ações de educação alimentar e nutricional para adolescentes praticantes de jiu-jitsu de Florianópolis-SC. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão, v. 18, n. 39, p. 170-184, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/77521>. Acesso em 05 de Dez. de 2021;

DIMARE, Martaliz. Aptidão Física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de judô e jiu-jitsu. 2015. 132f. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, 2015. Disponível em: <http://guaiaca.ufpel.edu.br:8080/handle/prefix/6552>. Acesso em 14 de Novembro de 2021.

FERREIRA, André Fellipe et al. Nível de flexibilidade de adolescentes praticantes de jiu-jitsu e judô: um estudo comparativo. Rev. bras. ciênc. saúde, p. 429-438, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1049346>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.

FERREIRA, Diogo Alan Costa et al. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. Diálogos em Saúde, v. 1, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208>. Acesso em 07 de dezembro de 2021.

FRANCHINI, Emerson; TAKITO, Monica Yuri; PEREIRA, J. N. C. Freqüência cardíaca e força de preensão manual durante a luta de jiu-jitsu. Lecturas Educación Física y Deportes, v. 9, n. 65, 2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd65/jiujitsu.htm>. Acesso em: 11 de Dez. 2021;

GEHRE, José Augusto Vieira et al. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 18, n. 2, p. 76-83, 2011. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Joao-Mauricio-Coelho/publication/283529658\\_Aptidao\\_f%27isica\\_de\\_alunos\\_do\\_ensino\\_medio\\_praticantes\\_e\\_nao\\_praticantes\\_de\\_jiu-jitsu/links/5f22f0c1458515b729f3ad52/Aptidao-fisica-de-alunos-do-ensino-medio-praticantes-e-nao-praticantes-de-jiu-jitsu.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Joao-Mauricio-Coelho/publication/283529658_Aptidao_f%27isica_de_alunos_do_ensino_medio_praticantes_e_nao_praticantes_de_jiu-jitsu/links/5f22f0c1458515b729f3ad52/Aptidao-fisica-de-alunos-do-ensino-medio-praticantes-e-nao-praticantes-de-jiu-jitsu.pdf). Acesso em: 23 de Nov. de 2021;

Gerhardt, T.; Silveira D. Métodos de pesquisa - Universidade Aberta do Brasil –

UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: [http:// www.ufam.edu.br](http://www.ufam.edu.br). Acesso em 14 de Nov. de 2021.

Gonçalves, Pablo Furlan de Araújo. "O ensino da arte marcial na escola: inserção do jiu-jitsu nas aulas de educação física." (2017). Disponível em: <http://www.bdm.unb.br>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.

Influência do treinamento aeróbio e anaeróbio na massa de gordura corporal de adolescentes obesos: Disponível em [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922004000300004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922004000300004) acesso em 23 de maio 2021;

Jager, Márcia Elisa et al. O adolescente no contexto da saúde pública brasileira: reflexões sobre o PROSAD. *Psicologia em Estudo* [online]. 2014, v. 19, n. 2 [Acessado 21 Novembro 2021], pp. 211-221. Epub 13 Out 2014. ISSN 1807-0329. <https://doi.org/10.1590/1413-737221567004>. Disponível em: <http://https://www.scielo.br/j/pe/a/VZRYJtZYKYPSDBqvbbsf9tm/?lang=pt#ModalArticles> . Acesso em: 21 de Nov. de 2021.

JÚNIOR, Nelson Silva Rodrigues; SILVA, Nayara Celany Rodrigues. A ocorrência de lesões na prática de Jiu-Jitsu em academias de Floriano-PI. *Journal of Health Sciences*, v. 16, n. 1, 2014. Disponível em: <https://journalhealthscience.pgskroton.com.br/article/view/540>. Acesso em: 14 de Novembro de 2021.

LOLLO, Pablo Christiano Barboza; CAZETTO, Fabiano Filier; MONTAGNER, Paulo Cesar. Aspectos nutricionais da competição de judô em crianças e adolescentes. *Revista digital*, Buenos Aires, 2004. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Lollo/publication/28072636\\_Aspectos\\_nutricionais\\_da\\_competicao\\_de\\_judo\\_em\\_crianças\\_e\\_adolescentes/links/548c6d690cf214269f1dec48/Aspectos-nutricionais-da-competicao-de-judo-em-crianças-e-adolescentes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Lollo/publication/28072636_Aspectos_nutricionais_da_competicao_de_judo_em_crianças_e_adolescentes/links/548c6d690cf214269f1dec48/Aspectos-nutricionais-da-competicao-de-judo-em-crianças-e-adolescentes.pdf). Acesso em: 11 de dez. 2021.

Meirelles, Athila Martins. "Benefícios da prática do jiu-jítsu no comportamento psicossocial de crianças de 05 á 10 anos de idade na visão dos pais e/ou responsáveis." *Educação Física Bacharelado-Pedra Branca* (2018). Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12944/1/Artigo%20%20pdf>. Acesso em 14 de Nov. de 2021.

MOSSBERG, Hans-Olof. Acompanhamento de crianças com sobrepeso por 40 anos. *The Lancet*, v. 334, n. 8661, pág. 491-493, 1989. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673689920989>. Acesso em: 04 de Dez. de 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=>

p&nextAction=lnk&exprSearch=359059&indexSearch=ID acesso em 23 de maio de 2021;

PEREIRA, Tiago da Silva. Jiu-Jitsu como ferramenta na busca pela qualidade de vida. 2021. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/35>. Acesso em: 05 de Dez. de 2021.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. O jiu jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. IV colóquio de pesquisa qualitativa em motricidade humana: as lutas no contexto da motricidade, v. 4, 2009. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Rufino/publication/280444900\\_O\\_jiu\\_jitsu\\_brasileiro\\_nas\\_tres\\_dimensoes\\_dos\\_conteudos\\_nas\\_aulas\\_de\\_Educacao\\_Fisica\\_escolar/links/55b501ef08aec0e5f436a511/O-jiu-jitsu-brasileiro-nas-tres-dimensoes-dos-conteudos-nas-aulas-de-Educacao-Fisica-escolar.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Rufino/publication/280444900_O_jiu_jitsu_brasileiro_nas_tres_dimensoes_dos_conteudos_nas_aulas_de_Educacao_Fisica_escolar/links/55b501ef08aec0e5f436a511/O-jiu-jitsu-brasileiro-nas-tres-dimensoes-dos-conteudos-nas-aulas-de-Educacao-Fisica-escolar.pdf). Acesso em: 14 de Nov. de 2021;

São Paulo (Cidade). Secretaria da Saúde Manual de atenção à saúde do adolescente./ Secretaria da Saúde. Coordenação de desenvolvimento de Programas e Políticas de Saúde – CODEPPS - São Paulo: SMS, 2006. 328p. – Disponível em: <https://www.tjsc.jus.br/docum/Version=1.0>. Acesso: 21 de Nov. de 2021;

SILVA, Harrison Vinícius Amaral da. Efeito de um programa de intervenção estruturado com técnicas do jiu-jitsu brasileiro na atenção visual e no desempenho escolar em adolescentes: ensaio clínico randomizado. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco. Disponível: <https://attena.ufpe.br/handle/123456789/38624>. Acesso em: 04 de Dez, de 2021;

SILVA, TEL; SILVA, MGG; ESPÍNDOLA, WCF. Os benefícios do jiu-jítsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. RIOS Eletrônica, Paulo Afonso, v. 9, n. 9, p. 186-92, 2015. Disponível em: [https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os\\_beneficios\\_do\\_jiu\\_jitsu\\_para\\_a\\_saude.pdf](https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf). Acesso em: 14 de Nov. de 2021;

Silva, Vinicius Ryuscci Castro. "O Jiu-jitsu como inclusão social no ambiente escolar." (2017). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/218609526.pdf>. Acesso em 14 de Nov. de 2021;

SILVEIRA, Jacqueline Queiroz et al. Efeito ergogênico da suplementação aguda de p<sup>3</sup> de guaraná em lutadores de Jiu-Jitsu. RBNE-Revista Brasileira De Nutrição Esportiva, v. 12, n. 70, p. 246-254, 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1019>. Acesso em: 04 de Dez. de 2021;

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. Disponível em: <http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/655>. Acesso em: 05 de Dez. de 2021;

TAGLIARI, Itamar Adriano et al. ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTES PARA

CRIANÇAS E ADOLESCENTES/UNICENTRO. Disponível em: [https://anais.unicentro.br/sec/iiisec/pdf/trabalho\\_239.pdf](https://anais.unicentro.br/sec/iiisec/pdf/trabalho_239.pdf). Acesso em: 04 de Dez. de 2021;

Transformações no Cérebro: Disponível em <http://www.saberaberto.uneb.br/handle/20.500.11896/476>. Acesso em 06 de jun. de 2021.