

BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS ADQUIRIDOS POR PRATICANTES DE JIU JITSU

Diogo Alan Costa Ferreira
Ana Paula Urbano Ferreira
José Airton Xavier Bezerra
Nadyjanara do Nascimento Silva
Rodrigo Benevides Ceriani

RESUMO

O Jiu-Jitsu Brasileiro é uma modalidade esportiva de combate, que vem crescendo muito no cenário mundial. Nos últimos anos observa-se um público diversificado em busca de sua prática nas academias, centros de treinamento de lutas, além de outros estabelecimentos onde são promovidos o ensino educacional deste esporte. Diante do exposto a pesquisa tem como objetivo investigar os benefícios que podem ser adquiridos pela prática desta modalidade, assim como, os prováveis benefícios físicos relacionados à saúde, e também os psicológicos que podem ocorrer na vida dos seus praticantes. O estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa e descritiva, para o levantamento de informações sobre os entrevistados utilizou-se do questionário semiestruturado. O campo de pesquisa foi uma Academia de Ginástica localizada na cidade de João Pessoa. Os resultados mostram que o jiu-jitsu brasileiro contribui de maneira positiva para a promoção da saúde física e psicológica dos seus praticantes, no que se refere aos benefícios proporcionados à saúde física os entrevistados relataram a manutenção da boa forma e resistência física, sendo inclusive destacado por (100%) da amostra que o jiu-jitsu brasileiro melhora o condicionamento físico (agilidade, resistência física, aumento da força). No diz respeito aos aspectos relacionados à saúde psicológica a maioria dos praticantes (80%) relataram que tal atividade contribui para a sensação de bem-estar, superar desafios, aliviando tensões, advindos do estresse, ansiedade e até a pressão familiar, causados no dia-dia. Concluiu-se diante dos resultados obtidos que a prática do jiu-jitsu melhora tanto os aspectos físicos e psicológicos, colocando-o como uma modalidade esportiva bastante atraente em virtude destes aspectos.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Saúde. Benefícios.

ABSTRACT

The Brazilian Jiu-Jitsu is a sporting mode of combat, has been growing a lot in the world scenario. In the last years a diverse public is observed in search of its practice in the academies, centers of training of fights, besides other establishments where the educational education of this sport is promoted. In view of the above, the research aims to investigate the benefits that can be gained by the practice of this modality, as well as the probable physical benefits related to health, as well as the psychological benefits that may occur in the life of its practitioners. The study is characterized as a qualitative and descriptive research, to collect information about the interviewees was used the semi-structured questionnaire. The research field was a Gymnastics Academy located in the city of João Pessoa. The results show that the Brazilian jiu-jitsu contributes in a positive way to the promotion of the physical and psychological health of its practitioners, with regard to the benefits provided to physical health, the interviewees reported maintaining good form and physical endurance, being even

highlighted (100%) of the sample that Brazilian jiu-jitsu improves physical conditioning (agility, physical endurance, increased strength). Regarding aspects related to psychological health, the majority of practitioners (80%) reported that such activity contributes to a sense of well-being, overcome challenges, relieving tensions from stress, anxiety and even family pressure caused in the day -day. It was concluded from the results obtained that the jiu-jitsu practice improves both the physical and psychological aspects, placing it as a sporting modality quite attractive because of these aspects.

Keywords: Jiu-Jitsu. Health. Benefits.

1 INTRODUÇÃO

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). A sociedade evoluiu, os países fizeram acordos e as guerras diminuíram. Porém, as lutas não foram deixadas de lado, algumas lutas foram originadas tanto no ocidente como no oriente a exemplo do kung fu, karatê judô dentre outras.

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).

No treinamento do Jiu-jitsu brasileiro, o atleta ou praticante passa a melhorar diversos aspectos como: coordenação motora e aptidão física, dentre outras diversas capacidades por intermédio da assimilação de suas técnicas, mas também esta modalidade ajuda o praticante a desenvolver consigo sua autodisciplina para poder adquirir: autocontrole, confiança, empatia, respeito ao próximo e a vida. (RUFINO, MARTINS,2011).

O Jiu-Jitsu Brasileiro utiliza movimentos variados como saltar, puxar, empurrar, fazer força e, além disso, precisa utilizar a parte cognitiva como um jogo de xadrez, na qual o praticante tem que prever os movimentos do adversário e se antecipar proporcionando melhoria na parte física e cognitiva. Para aplicar suas técnicas é preciso um parceiro de treino, logo, os praticantes começam a desenvolver o lado social estimulando pela convivência de seus integrantes, e com isso, valoriza-se o companheirismo(CAZETTO,2010).

Diante do exposto, o presente projeto pretendeu investigar os benefícios que podem ser adquiridos pela prática desta modalidade, assim como, os prováveis benefícios físicos relacionados à saúde, a parte física e também os psicológicos que podem ocorrer na vida dos seus praticantes.

O jiu-jitsu 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 biótipos 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). Atualmente existe uma grande procura por pessoas que buscam essa modalidade para auxiliar no processo de perda de peso, e também para autodefesa, porém alguns praticantes depois de um tempo treinando se tornam também atletas.

Nos últimos anos observa-se um público diversificado em busca de praticar o Jiu-jitsu Brasileiro nas academias, e centro de lutas. Este fato talvez se deva pelo menos em parte, aos fatores mencionados nos parágrafos anteriores, além da eficiência de técnica suave. Contudo, os fatores relacionados aos seus benéficos físicos e psicológicos ainda são poucos estudados.

Dentro do contexto apresentado elaborou-se a seguinte questão norteadora: O Jiu-Jitsu promove benefícios físicos, psicológicos e sociais positivos a saúde integral de seus praticantes?

Sabe-se que atualmente adoção de um estilo de vida ativo é uma busca constante na vida de 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).

A pesquisa se justifica pela necessidade de reflexão crítica tomando como parâmetro para o estudo a prática dirigida do jiu-jitsu, como atividade promotora de saúde e da melhora na qualidade de vida de seus adeptos. Busca-se então, construir um conceito científico que vincule a prática do jiu-jitsu como um meio, que auxilie de forma positiva a promoção da condição física, psíquica e social de seus praticantes.

A modalidade jiu-jitsu brasileiro pode ser um meio alternativo de canalizar os males impostos da vida contemporânea por intermédio da pratica regular que prima pela disciplina, respeito à vida e amor ao próximo. Acredita-se que sua pratica pautada nesses preceitos corrobore para aquisição da condição física, benefícios psicológicas, afetivas e emocionais nos seus praticantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEITOS E ASPECTOS GERAIS DO JIU JITSU

A prática do Jiu-Jitsu denominado hoje de (Jiu-jitsu brasileiro) se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo, e assim vencer a disputa, tal prática tem suas raízes no Japão. (BULL,2010).

No que diz respeito a definição existem dois tipos de Jiu-jítsu: o Morganti jiu-jitsu que deu origem a muitas modalidades de lutas, como por exemplo, o Judô; e Jiu-Jitsu Brasileiro aperfeiçoado pela família Gracie a partir do Judô que foi trazido para o Brasil. (GRACIE, 2003).

Desde o surgimento do jiu-jitsu tal prática chama atenção seja por questões filosóficas, lazer, autodefesa ou até como atração midiática, atraindo cada dia mais um número considerável de indivíduos que aderem a este esporte. (ARRUDA; SOUZA, 2014). Apesar de ser uma arte marcial milenar, o jiu-jitsu chegou ao Brasil em meados de 1917 através do Consul japonês MyutsuMaeda apelidado de (Conde Koma), ele fez diversas lutas e apresentações que chamaram a atenção de muitas pessoas e conquistou inúmeros expectadores, que até os dias atuais praticam tal atividade em solo brasileiro (RUFINO; DARIDO, 2017).

Corroborando com este pensamento Silva et al., (2012) afirmam que no Brasil o jiu-jitsu foi aprimorado pelos integrantes da família "Gracie" e passou a ser denominada como uma nova arte marcial, o "Brazilian Jiu-Jitsu" ou "Gracie Jiu-Jitsu", após a criação do UltimateFigthChampionship (UFC) em 1993, o Jiu-Jítsu brasileiro(BJJ) ganhou o reconhecimento mundial, devido às vitórias de Royce Gracie, se tornando até uma modalidade esportiva caracterizada por esforços intermitentes, onde durante a luta o atleta realiza esforços de alta intensidade e sem intervalos de descanso, apenas pausas não programadas.

Olendário CondeKoma deixou alguns alunos, dentre estes foi Carlos Gracie que teve grande destaque, e junto com seus irmãos aprimoraram a modalidade e desenvolveram um estilo de luta diferente, dando maior prioridade as técnicas de chão com imobilizações, chaves de braços, pernas, pés, mãos e estrangulamentos, denominando tal arte de jiu-jitsu Brasileiro (TAVARES JUNIOR, 2014).

Lutas épicas e memoráveis de Hélio Gracie e seus filhos (contra adversários fisicamente mais fortes) colocaram o Jiu-Jitsu brasileiro acima de todas as demais formas de lutas, sempre acompanhadas e noticiadas pela mídia nacional e internacional.

A história do Jiu-jitsu contribui inclusive para o alto crescimento de propagação de maneira positiva de tal prática, tal fato é percebido pela quantidade de academias existentes

no País e o número de indivíduos que aderem a tal esporte, sendo considerada no Brasil hoje mais de 400 academias e 35.000 praticantes, só no Rio de Janeiro, cidade de fundação da primeira academia que oferecia a modalidade de jiu-jitsu como esporte. (FURTADO, 2009).

No que se refere aos aspectos gerais do Brazilian Jiu-jitsu percebe-se, que não é diferente de outras lutas exemplo do: Judô, Jiu-jitsu, 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).

De acordo Miranda (2010) muitas lutas dadas como perdidas 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.

Outro fator a ser destacado sobre a modalidade de jiu-jitsu é o benefício que tal prática oferece a saúde física, mental e bem-estar aos indivíduos que incluem tal técnica em suas atividades físicas, se apresentando como uma valiosa atividade de combate ao sedentarismo e melhora interpessoal.

2.2 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO JIU-JITSU

O jiu-jitsu se apresenta para muitas pessoas como uma modalidade de competição, no entanto é válido ressaltar que tal prática pode ser desenvolvida com inúmeros objetivos, entre eles a busca por uma atividade física que proporcione saúde física, mental e bem-estar. Um fator a ser destacado na prática de jiu-jitsu são os fatores relacionados à composição corporal, visto que tal prática costuma ter impacto direto no componente essencial para um perfil de aptidão física de controle e definição de categoria de peso, ou seja, indivíduos que praticam de maneira contínua o jiu-jitsu tendem a perder peso (DEL VECCHIO et al. 2007).

Desta maneira, pode-se citar o jiu-jitsu brasileiro ou Brazilian Jiu-Jitsu como uma atividade que contribui de maneira positiva para a adoção de um perfil de praticantes que contribuirão em longo prazo para obterem a mesma aptidão física de praticantes de esportes de

luta, além da flexibilidade, e demais componentes como melhora na composição corporal, massa muscular massa óssea e massa residual.

Segundo Pontes (2017) a prática em modalidades esportivas a exemplo do jiu-jitsu 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. Desta maneira, as pessoas que praticam tal exercício estão contribuindo para uma melhora relacionada aos movimentos musculoesqueléticos, e conseqüentemente para prevenção de 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-jitsu 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.

Ao abordar tal tema Miranda (2010) ressalta que os benefícios para indivíduos que praticam o jiu-jitsu incluem aspectos físicos, psicológicos, de autoestima e bem-estar, além de contribuir para uma melhora nos fatores relacionados, competitividade, concentração, espírito de competitividade e superação, sendo ainda enumerados outros benefícios como;

Diminui o stress; defesa pessoal, tanto para homens quanto para mulheres; desinibe os tímidos e acalma os agitados e ansiosos; aumenta a autoestima, autoconfiança e desenvolve o caráter (esporte de conquista individual); trabalha e define o corpo, como os braços, abdômen e quadril, tanto em homens quanto em mulheres; aumenta a resistência do organismo; acelera o metabolismo; melhora a capacidade cardiovascular e respiratória; aumenta a flexibilidade; aumenta a coordenação motora; aumenta os reflexos. (MIRANDA, 2010, p.1).

Dentro desta perspectiva, destaca-se a prática do jiu-jitsu como eficiente e eficaz em vários aspectos, sendo um dos maiores destaques a contribuição para fatores relacionados na melhora do desempenho funcional, visto que, a execução de é um tal atividade recurso

bastante eficiente quando se trata de aperfeiçoar o desempenho esportivo, principalmente os de características anaeróbias, podendo qualquer indivíduo ter o desempenho de atletas de alto rendimento.

3 METODOLOGIA

O estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa e descritiva, para o levantamento de informações sobre os entrevistados utilizou-se do questionário semiestruturado. O campo de pesquisa foi a Academia Companhia do Corpo, localizada na Rua Silvino Chaves, 232 - Manaíra – João Pessoa. Após submissão do projeto de pesquisa ao comitê de ética e pesquisa, atendendo a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovado sob o número CAAE 03809218.2.0000.5184.

Como critérios de inclusão foram selecionados 10 praticantes de jiu-jitsu, do sexo masculino na faixa etária entre 18 a 50 anos, que já praticam a modalidade a mais de um ano, por no mínimo duas vezes na semana. Os temas abordados no questionário estão relacionados a saúde física e mental dos praticantes de jiu-jitsu, sendo abordados principalmente os aspectos físicos, sendo questionado quais são os benefícios de tal prática; melhoras adquiridas; se ocorreu aumento no ganho de força; resistência física; aumento nos tônus musculares e perda de peso. No que se referem à saúde psicológica os temas abordados estão relacionados à: diminuição no estresse; no controle de ansiedade; melhora na qualidade de vida dos praticantes, após incluir o jiu-jitsu brasileiro na rotina.

O método de análise dos dados coletados foi realizado por meio da caracterização da amostra no software estatístico “Statistical Package for the Social Sciences” - SPSS versão 21.0 (SPSS Inc., Chicago, IL). Sendo os dados posteriormente apresentados em gráficos como percentual de frequência.

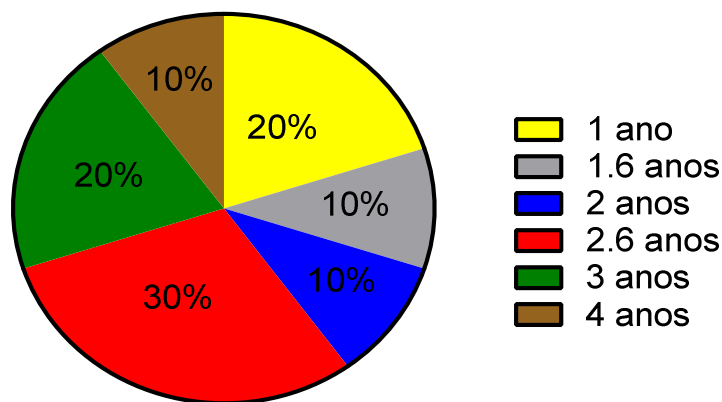
Sendo analisadas 08 (oito) questões, onde as primeiras questões buscaram saber o tempo de prática em tal modalidade; graduação de faixa; e as maiores características da realização ao praticar Jiu-Jitsu; seguida de questões que objetivam saber os motivos pelos quais os alunos são participantes de tal a modalidade, proporcionadas pela prática do jiu-jitsu, a exemplo de: manter a forma física; aumento da resistência física; vencer competições. As últimas questões abordaram questões relacionadas ao bem-estar e perspectivas de melhoras relacionadas à saúde física incluindo aspectos de: superação de limites; gasto de energias; e

sensação de bem-estar; já as questões psicológicas envolverem: o alívio de pressões da família; alívio de estresse; alívio de ansiedade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 10 praticantes de Jiu-Jítsu a fim de se identificar os prováveis benefícios relacionados à saúde nos aspectos físicos e psicológicos dos praticantes desta modalidade esportiva. Os dados foram analisados através de estatísticas descritivas por meio de distribuição de frequência em porcentagem, e utilizando para análises dos dados o software estatístico “StatisticalPackage for the Social Sciences” - SPSS versão 21.0 (SPSS Inc., Chicago, IL).

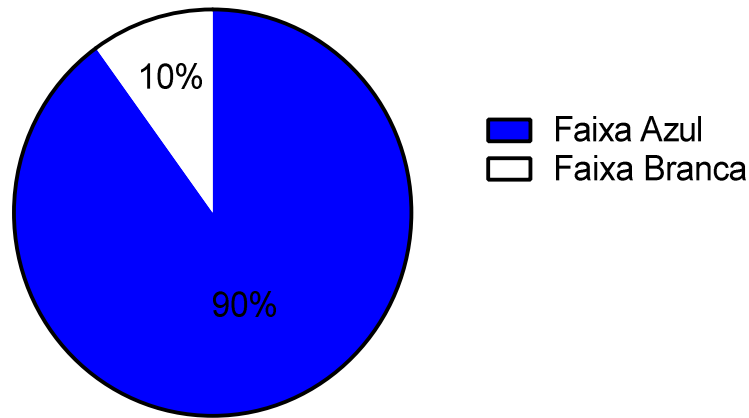
Gráfico 1 - Tempo de prática do Jiu-Jítsu



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O gráfico 01 apresenta o tempo de prática dos entrevistados na modalidade descrita. Onde por meio dos resultados verificou-se que 90% dos praticantes avaliados realizam os treinamentos de Jiu-Jítsu entre 1 a 3 anos. Esses dados estão de acordo com os obtidos por Feitosa (2006) que objetivou verificar os benefícios do Jiu-Jitsu em praticantes de academias, por meio de uma amostra composta por 20 indivíduos com idade entre 18-38 anos. Isso segundo o respectivo autor, caracteriza o Jiu-Jitsu como uma boa escolha entre as artes marciais para beneficiar a qualidade de vida, tendo em vista que 70% dos indivíduos estudados afirmaram ter entre 01 e 03 anos de tempo de prática do Jiu-Jítsu.

Gráfico 2 - Graduação dos praticantes do Jiu-Jítsu



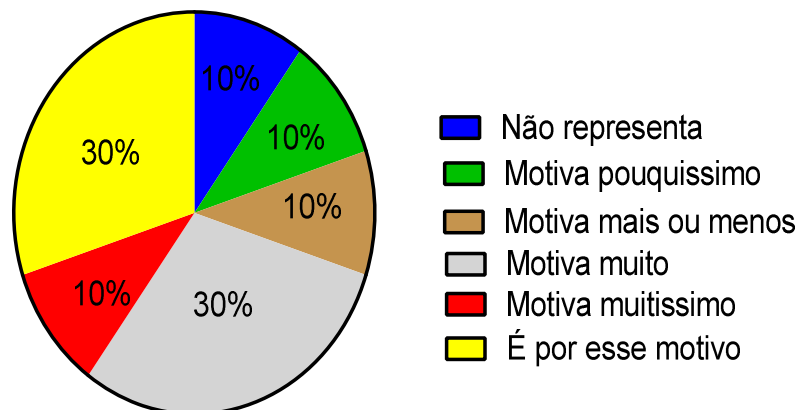
Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O gráfico 02 mostra que a maioria (90%) dos praticantes de Jiu-Jítsu avaliados são graduados na faixa azul.

Estes dados vão de encontro com pesquisa desenvolvida por Silva Junior (2016), ao descrever que em seu estudo envolvendo 108 praticantes do Jiu-Jítsu brasileiro, constatou-se que a maioria, 31% dos entrevistados possuem graduação na faixa azul.

A graduação da faixa azul conforme destaca Ribeiro (2018) é a primeira troca de faixa. Assim, caracteriza-se o início de novas técnicas e posturas, como se surgisse um novo lutador, lapidando tudo aquilo em que aprendeu em sua primeira faixa. Segundo o autor a graduação na faixa azul é algo que só pode ser obtido de uma maneira: trabalho árduo (treinar, treinar, treinar, treinar e treinar), persistência e desenvolvimento das suas técnicas.

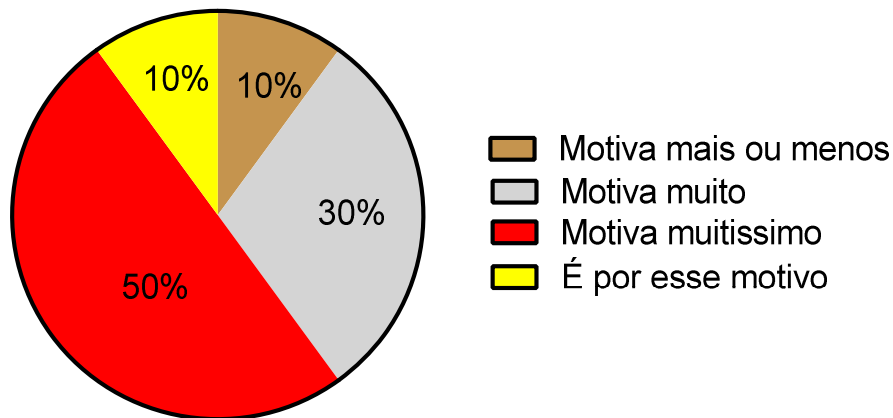
Gráfico 03 - Motivo que leva a praticar Jiu-Jítsu (Manter a forma)



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

No aspecto referente aos motivos que levam os entrevistados a praticar o Jiu-Jítsu, observou-se que 30% dos avaliados relataram que manter a forma física é o motivo pelo qual são motivados a treinarem o Jiu-Jítsu, enquanto outros 30% afirmaram que manter a forma física motiva muito para a prática de Jiu-Jítsu e 10% afirmaram que sua prática, motiva muitíssimo. Ou seja, 70% dos entrevistados concordaram que manter a forma física é um agente de adesão de sua prática.

Gráfico 04 -Motivo que leva a praticar Jiu-Jítsu (Aumentar a resistência física)

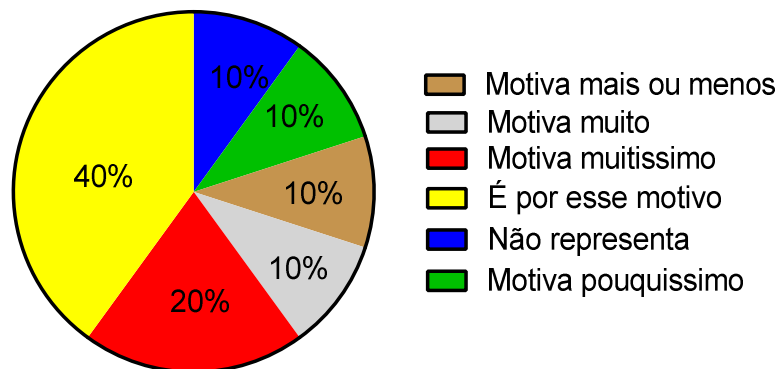


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

No tocante a motivação da prática jiu-jítsu com relação ao aumento da resistência física observou-se que, 50% dos avaliados relataram que este fator os motiva muitíssimo a treinarem o Jiu-Jítsu, enquanto outros 30% afirmaram que aumentar a resistência física motiva os muito para a prática desta modalidade de arte marcial.

Em estudo realizado por Silva e Tahara (2003) com 17 praticantes de jiu-jítsu, os autores puderam observar que a melhora do condicionamento físico, além de fatores como alívio dos níveis de stress e dinamismo ofertados pelo esporte são os principais motivos que os leva a prática do mesmo. O citado estudo corroboram achados da presente pesquisa no item da melhora da resistência física.

Gráfico 05 - Motivo que leva a praticar Jiu-Jítsu (Vencer competições)



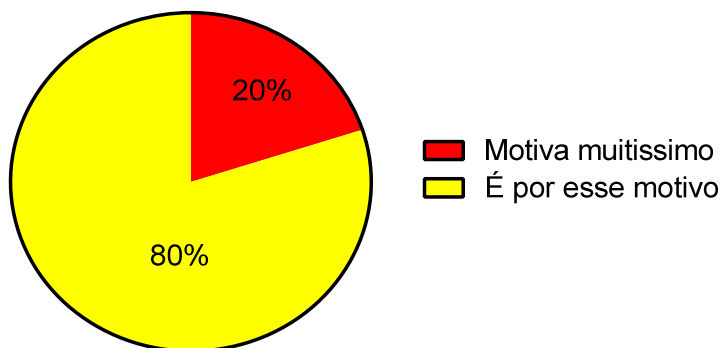
Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Observou-se que para 40% dos avaliados vencer competições é o motivo pelo qual treinam Jiu-Jítsu.

Resultados semelhantes foram obtidos por Souza et al. (2010) em um estudo realizado com 12 lutadores de jiu-jítsu, onde mais da metade dos indivíduos que compuseram o estudo mostraram nível de auto-estima após a competição melhor do que a pré-competição, o que leva a confirmação de que as competições são um importante fator de motivação positivo, podendo interferir nos níveis de auto-estima dos lutadores.

Estes resultados também vão de encontro com os alcançados por Cassettari e Graça (2014) ao realizarem um estudo com 40 indivíduos praticantes do jiu-jítsu, dos quais 75% afirmaram que o fator que mais os motiva a competirem é predominante vencer competições.

Gráfico 06 - Motivação relacionada ao bem-estar (Superar desafios)

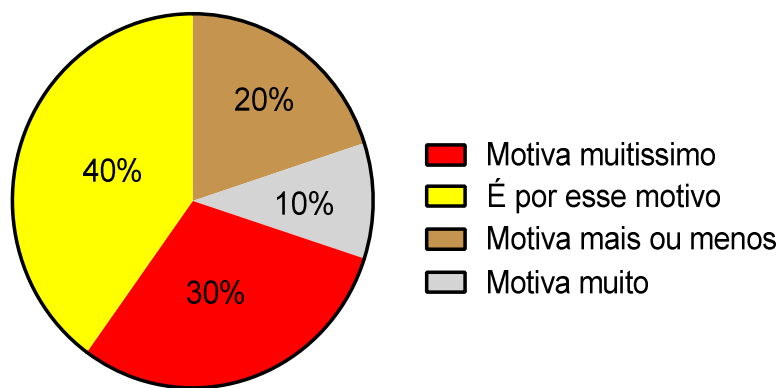


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Referente à relação de motivação e bem-estar dos entrevistados verificou-se que a maioria dos praticantes (80%) relataram que treinam Jiu-Jítsu para superar desafios.

Corroborando com este pensamento Pacheco (2010) afirma que o jiu-jítsu atua de forma direta na área psicológica da cultura masculina, o que acaba fortalecendo a sensação de segurança do indivíduo que o pratica, tornando-o capaz de enfrentar desafios, sejam ele de natureza objetiva ou subjetiva, física ou mentalmente.

Gráfico 07 - Motivação relacionada ao bem-estar (Gastar energia)

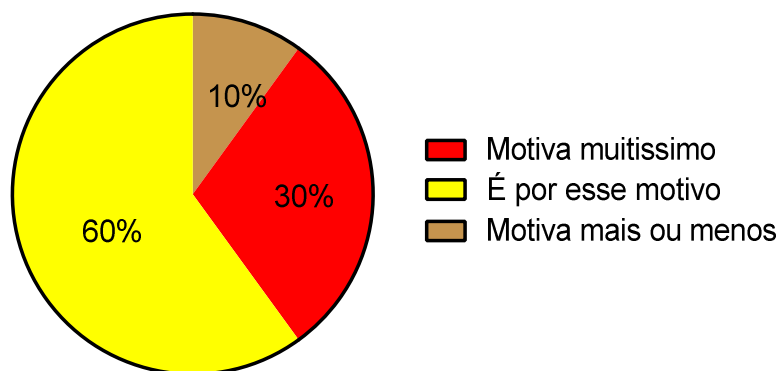


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quando interrogados sobre a motivação do bem-estar relacionada a pratica do Jiu-Jítsu, verificou-se diante dos relatos dos entrevistados, que a maioria, ou seja, (40%), treinam o Jiu-Jítsu justamente neste intuito.

Cid, Silva e Alves (2007) destacam que hoje em dia existem amplas evidências científicas de que a atividade física regular tem benefícios inquestionáveis para a saúde física e psicológica, que por sua vez são causadores de um impacto significativo no bem-estar geral do sujeito em todas as idades.

Gráfico 08 - Motivação relacionada ao bem-estar (Sentir melhor)

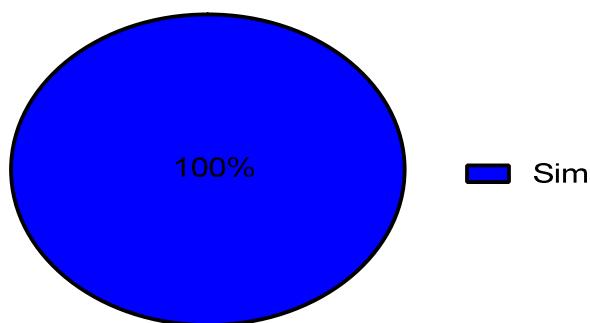


Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Verificou-se na investigação da motivação relacionada ao bem-estar no quesito sentir-se melhor que a maioria dos praticantes (60%), relataram treinarem Jiu-Jitsu com esta finalidade.

Isto se dá devido a prática de exercícios proporcionar aos seus praticantes conforme destaca Oliveira et al. (2018), a diminuição da ansiedade e do estresse, a melhoria no perfil lipídico e da auto estima, além de prevenir e evitar o agravamento de doenças causadas pelo sedentarismo, bem como proporcionar o bem-estar físico, mental, além de vários outros a quem pratica algum exercício físico ou modalidade esportiva, como o jiu-jitsu, por exemplo.

Gráfico 09 - A prática de Jiu-Jitsu provoca benefícios



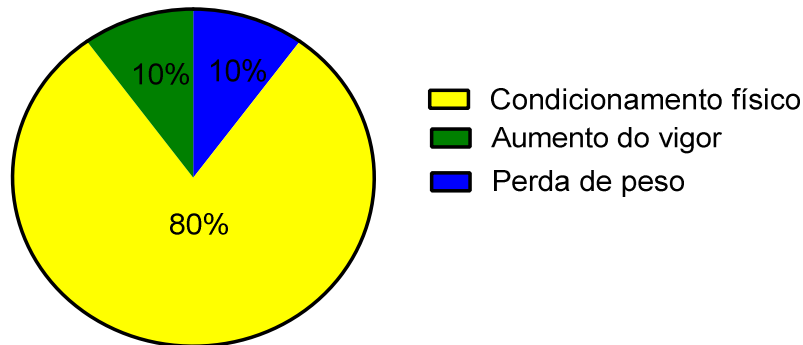
Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quando indagados acerca dos benefícios ofertados pela prática do jiu-jitsu observou-se que 100% dos avaliados afirmaram que está provocando benefícios para a saúde.

Estes resultados corroboram com os encontrados por Souza et al. (2012) desenvolvido com 40 indivíduos do sexo masculino praticantes de Jiu-Jitsu, onde observou-se com relação

aos níveis motivacionais expresso pelos entrevistados que o maior índice de importância foi com relação a saúde, equivalendo a 73,7% dos resultados obtidos.

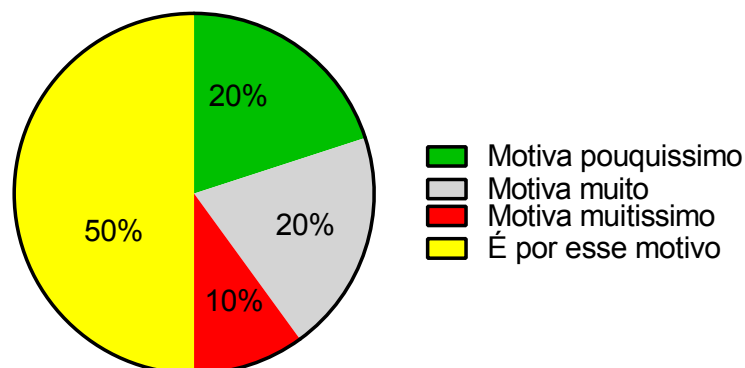
Gráfico 10 - Benefícios proporcionados pela prática do Jiu-Jítsu



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Quando interrogados sobre os tipos de benefícios ofertados pela prática do jiu-jítsu observou-se que 80% dos avaliados afirmam que após praticarem dos treinos, houve melhora no condicionamento físico, ou seja, a capacidade do corpo destes praticantes de resistirem a desafios no aspecto físico (agilidade, resistência física, aumento da força), 10% relataram que praticam o jiu-jítsu a fim de ganhar energia, vitalidade, disposição, ânimo, etc., e apenas 10% afirmaram que utilizam esta modalidade esportiva no intuito de perder peso, ou seja, emagrecer.

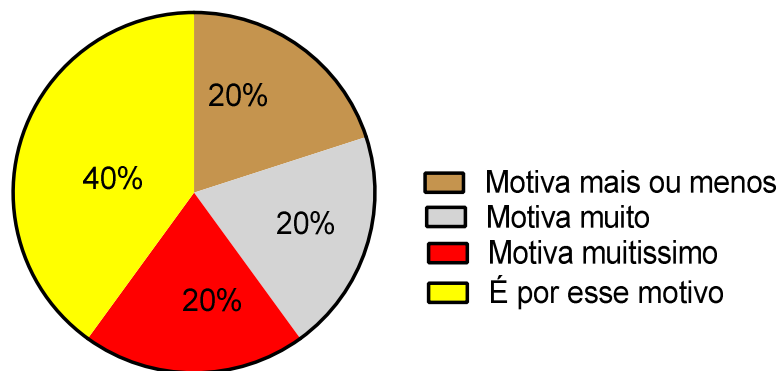
Gráfico 11 - Prática do Jiu-Jítsu em aspectos relacionados a saúde mental (Aliviar tensão)



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

O gráfico 06 mostra a relação existente entre a prática do jiu-jítsu e os aspectos relacionados ao alívio de tensões, onde constatou-se que apenas 50% dos avaliados afirmaram que treinam o Jiu-Jítsu por este motivo.

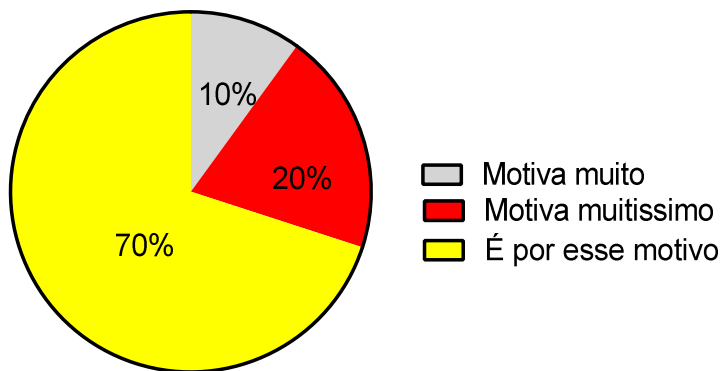
Gráfico 12 - Prática do Jiu-Jítsu em aspectos relacionados à saúde mental (Aliviar pressão da família)



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Observou-se diante dos resultados obtidos e conforme exposto na figura 12 que apenas 40% dos avaliados afirmaram treinar o Jiu-Jítsu como um meio para aliviar as pressões da família.

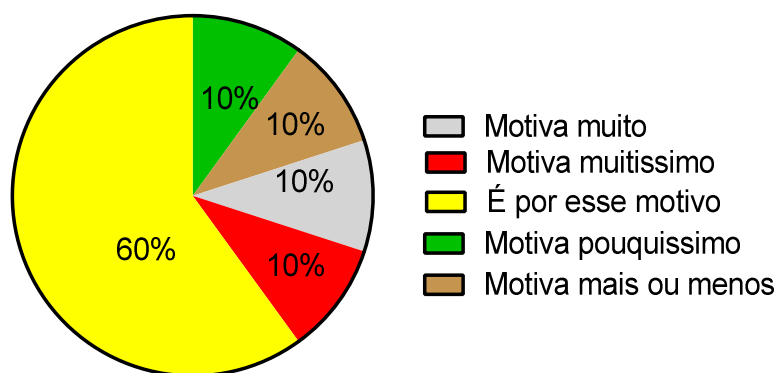
Gráfico 13 - Prática do Jiu-Jítsu em aspectos relacionados a saúde mental (Aliviar o estresse)



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Observou-se que 70% dos avaliados afirmaram que treinam o Jiu-Jitsu para aliviar o estresse. Diante dos dados expostos e achados da literatura pode-se dizer que a prática do jiu-jítsu se mostra benéfico no alívio do estresse, conforme destaca Beneditti, Oliveira e Lipp (2011) ao descreverem que a prática de atividades físicas contribui para a redução não só do estresse, como também da ansiedade (aspecto avaliado a seguir), além de melhorar a autoestima, autoconceito, imagem corporal, funções cognitivas e a socialização, ou seja, existe uma relação positiva entre a atividade física e melhores padrões de qualidade de vida.

Figura 14 - Prática do Jiu-Jitsu em aspectos relacionados a saúde mental (Aliviar ansiedade)



Fonte: Dados da pesquisa (2018).

Diante dos resultados obtidos quanto a prática do jiu-jítsu objetivando aliviar a ansiedade, observou-se que 60% dos avaliados afirmaram que treinam o jiu-jítsu neste sentido.

Os respectivos achados corroboram como o estudo de Feitosa (2006), que 75% dos indivíduos entrevistados relataram diminuição da ansiedade durante o treinamento do jiu-jítsu, deste modo o autor destaca que a prática do Jiu-Jítsu pode ser utilizada para o tratamento da redução da ansiedade, em virtude de hoje existirem muitas pessoas que ficam ansiosas por diversos motivos, sejam questões profissionais, escolares ou mesmo situações cotidianas como problemas familiares. Assim, a prática do Jiu-Jítsu contribui para melhorar e lidar com tais situações. Não obstante, o alívio da ansiedade se dá em virtude de a prática de atividade física normalizar o sistema nervoso, produzindo bem-estar, onde o atleta consegue dominar seus ansiosos, ansiedades e preocupações diversas (BERNARDI, 2009).

5 CONCLUSÃO

Constatou-se que o jiu-jítsu contribui de maneira positiva para a promoção da saúde física e psicológica dos praticantes, visto que, os resultados mostram uma grande satisfação dos alunos de tal modalidade.

No que se refere aos benefícios proporcionados à saúde física os entrevistados relataram a manutenção da boa forma e resistência física, o que os motiva muitíssimo, aspecto positivo para quem busca além de competir em alguma modalidade de esporte manter uma melhor qualidade de vida, e promoção à saúde.

No que se refere aos aspectos relacionados à saúde psicológica a maioria dos praticantes (80%) relataram que tal atividade contribui para a sensação de bem-estar, superar desafios, além de ajudar no gasto de energias e calorias, aliviando tensões, advindos do estresse, ansiedade e até a pressão familiar, causados no dia-dia. Sendo inclusive destacado por (80%) da amostra que o jiu-jítsu brasileiro melhora o condicionamento físico (agilidade, resistência física, aumento da força).

Nos aspectos relacionados a publicações científicas que incluem o jiu-jítsu como o esporte que proporciona saúde física, mental e bem-estar todas elas demonstram resultados positivos, assim classifica-se tal prática como benéfica.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, Pablo Delano Porfírio; DE SOUZA, Bertulino José. Jiu-Jitsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. **Revista Redfoco**, v. 1, n. 1, 2014.

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.

BERNARDI, Mateus. **Nível de ansiedade em atletas de jiu-jítsu pré-competição**. 2009. Universidade De Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2009.

BULL, Wagner J. **Aikido-O Caminho Da Sabedoria-Dobun Historia E Cultura**. Rio de janeiro: Editora Pensamento, 2010.

CASSETTARI, Rodrigo Macêdo; GRAÇA, Rômulo Luiz da. Fatores motivacionais de atletas amadores de jiu-jítsu brasileiro na cidade de Criciúma. **EFDesportes Revista Digital**, Buenos

Aires, v. 19, n. 193, 2014. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd193/fatores-motivacionais-de-jiu-jitsu-brasileiro.htm>. Acesso em 19 de nov. 2018.

CAZETTO, F.F. Influências do esporte espetáculo sobre as lutas e as artes marciais: reflexões sobre a educação dos mais jovens. **Lecturas: Educación Física y Deportes** (Revista Digital), Buenos Aires, v.15, n. 148, set. 2010.

CID, Luís; SILVA, Carlos; ALVES, José Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. **Motricidade**, v. 3, n. 2, p. 47-55, abril, 2007.

COSWIG, Victor Silveira; NEVES, Arthur Hipolito Da Silva; DEL VECCHIO, Fabricio Boscolo. Respostas bioquímicas, hormonais e hematológicas a lutas de jiu-jitsu brasileiro **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 2, p. 19-30, 2013.

DEL VECCHIO, F. B. et al. Análise morfo-funcional de praticantes de brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras na modalidade. **Movimento e Percepção**, São Paulo, v. 7, n. 10, 2007.

FEITOSA, Alberto Liberato. Benefícios do Jiu-Jítsu. 2006. 44f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2006.

FURTADO, Roberto Pereira. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a Prática**. V. 12 n. 1, 2009. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/4862/4516> Acesso em: 19 de nov. 2018.

GRACIE, Renzo; GRACIE Royler. **BrazilianJiuJitsu teoria e técnica**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

MATSUBARA, Elizabeth Sue; GODOI, Marcos Roberto. Os significados das práticas esportivas e recreativas das Associações Nipo-Brasileiras de Cuiabá e Várzea Grande-MT. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 10, n. 2, 2012.

MIRANDA, Gabriela. **Benefícios do Jiu-Jítsu**. 2010. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=31>. Acesso em: 19 de nov. 2018.

OLIVEIRA, Aldair J. et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **RevBrasCiênc Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

PAIVA, Leandro. **Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate: Preparação Física-História-Antropologia-Psicologia-Nutrição-Sociologia-Medicina Esportiva**. São Paulo: OMP EDITORA, 2015.

PACHECO, Caio César Kallenbach. **Motivação no jiu-jitsu**. 2010. 42f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

- PONTES, David Santos. **Importância da flexibilidade e composição corporal para praticantes de Jiu-Jitsu**. 2017. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/importancia-da-flexibilidade-e-composicao-corporal-para-praticantes-de-jiu-jitsu/63432>. Acesso em: 19 de nov. 2018.
- RIBEIRO, Arthur. A conquista da faixa azul no jiu-jitsu. 2018. Disponível em: <http://bjjgirlsmag.com.br/2018/03/15/a-conquista-da-faixa-azul-no-jiu-jitsu/>. Acesso em: 19 de nov. 2018.
- 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, 2017.
- RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; MARTINS, Carlos José. O jiu-jitsu brasileiro em extensão. **Revista Ciência em Extensão**, v. 5, n. 10, p. 84-101, 2011.
- SILVA, Bruno Victor Corrêa et al. Brazilian Jiu-Jitsu: Aspectos do desempenho. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 31, 2012.
- SILVA, Karina Acerra; TAHARA, Alexander Klein. Fatores de adesão à prática de jiu-jitsu. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 1 (supl.), p. 186, 2003.
- SILVA JUNIOR, Jorge Nelson da. **Prevalência de lesões esportivas em praticantes de brazilian jiu-jitsu da região da grande Florianópolis**. 2016. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.
- SOUZA, Diego Koerich de et al. Auto-estima de lutadores de jiu-jitsu no período pré e pós-competição. **EFDesportes Revista Digital**, Buenos Aires, v. 14, n. 142, mar. 2010. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd142/auto-estima-de-lutadores-de-jiu-jitsu.htm>. Acesso em: 19 de nov. 2018.
- SOUZA, Flander Diego de et al. Jiu-jitsu: qual sua motivação? **EFDesportes Revista Digital**, Buenos Aires, v. 16, n. 165, 2012. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd165/jiu-jitsu-qual-sua-motivacao.htm>. Acesso em: 19 de nov. 2018.
- TAVARES JUNIOR, Antônio Carlos. **A formação profissional e a aplicação dos modelos de periodização do treinamento desportivo, por treinadores de judô de atletas de elite**. 2014. 162 f. Dissertação (Mestre em Ciências da Motricidade). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro – SP, 2014.
- TESTA, Antônio Flávio. Super-homens, narcisos do ringue e cultura da violência. **Educação física em revista**, v. 2, n. 1, 2011.

WESTPHAL, Márcia Faria. O movimento cidades/municípios saudáveis: um compromisso com a qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, p. 39-51, 2015.

APÊNDICE A –QUESTIONÁRIO



INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA PARAÍBA – IESP BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Caro Aluno;

Solicito a sua colaboração para responder esta entrevista que objetiva avaliar os Benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática de jiu-jitsu. O questionário é parte integrante de pesquisa acadêmica, referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) Educação física do Instituto De Educação Superior Da Paraíba – IESP do estudante Diogo Alan Costa Ferreira sob a orientação do Professor Rodrigo Benevides Ceriani. Informamos que os dados coletados serão utilizados apenas para fins acadêmicos, sendo reservado aos respondentes o direito do anonimato.

As primeiras questões objetivam conhecer melhor os motivos que o faz realizar (ou mantém realizado) ao praticar Jiu-Jitsu.

1) Há quanto tempo pratica Jiu-jitsu? _____

2) Qual sua graduação de faixa no Jiu-Jitsu _____

3) Em uma escala de 0 a 05 responda as questões a seguir: note que quanto maior o valor dado a cada questão mais importante ela é para você.

- 0 (este item não representa um motivo para eu praticar jiu-jitsu)
- 01 (isto me motiva pouquíssimo)
- 02 (isso me motiva mais ou menos)
- 03 (isso me motiva muito)
- 04 (isso me motiva muitíssimo)
- 05 (é por esse motivo que pratico jiu-jitsu)

3.1 Motivo que me leva a praticar Jiu-Jitsu

- () Manter a forma física () Aumento da resistência física () Vencer competições

3.2 Motivações relacionadas ao bem-estar

- () Superar meus limites () Gastar energias () Me sentir melhor

As questões seguintes objetivam conhecer melhor os benefícios no que diz respeito à saúde física e mental proporcionados pela atividade esportiva de Jiu-Jitsu.

4 Após a prática de Jiu-jitsu houve melhoras relacionadas a saúde física?

- () Sim, Quais? _____
- () Não

5 Em uma escala de 0 a 05 responda as questões a seguir: note que quanto maior o valor dado a cada questão mais importante ela é para você.

- 0 (este item não representa um motivo para eu praticar jiu-jitsu)
- 01 (isto me motiva pouquíssimo)
- 02 (isso me motiva mais ou menos)
- 03 (isso me motiva muito)
- 04 (isso me motiva muitíssimo)
- 05 (é por esse motivo que pratico jiu-jitsu)

5.1 No que diz respeito a prática de Jiu-jitsu em aspectos relacionados a saúde mental você considera que tal prática ajuda em algum dos aspectos citados abaixo:

- () Liberar tensões mentais
- () Aliviar pressões da família
- () Alívio de estresse

¹ Questionário adaptado: BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. **Inventário a prática regular de atividade física**, 2009.