

## **OS BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU PARA A SAÚDE: um incentivo para a prática esportiva**

Thiago Eduardo Limeira da Silva\*

Profa. Maria Gilvanira Gomes da Silva\*\*

Profa. Wilma Cléa Ferreira Espíndola\*\*\*

### **RESUMO**

O esporte, de um modo geral, ajuda em diversos campos da vida, tanto social quanto na saúde, e conseqüentemente na vida profissional. Nesse estudo, será abordado uma arte marcial específica, o Jiu-Jitsu. Será mostrado os benefícios de sua prática para a autoestima de quem o pratica, os benefícios que ele traz para a saúde, de que maneira pode “ajudar” alguém a enfrentar os problemas que irão surgir durante a vida, além de algumas prevenções para alguns males que esta arte marcial pode proporcionar aos seus praticantes. Tratará também das mudanças psicológicas que ocorrem quando alguém começa a praticar o Jiu-Jitsu, e como elas se mantêm durante toda a vida. Ao final da pesquisa, foi possível observar que o incentivo à prática dessa arte, em qualquer momento da vida, é importante. O Jiu-Jitsu, no início, e durante a prática da modalidade, serve para manter o foco no objetivo, seja ele de ser um atleta profissional, manter um bom condicionamento físico, emagrecer, ou apenas exercitar-se diariamente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Jiu-Jitsu. Autoestima. Benefício. Aprendizado.

### **ABSTRACT**

Sports are helpful in many aspects of life, both social and health, as also help in the professional life. In this study, we will approach a specific martial art, Jiu-Jitsu. It will be shown the benefits of its practice for the self-esteem, to health and in which way it may “help” someone to face the problems that appears through life, besides the prevention of some ills that this martial art may provide to its practitioners. It will also expatiate about the psychological changes that occur when someone starts to practice Jiu-Jitsu, and how it persists during the whole life. At the end of this research, it was possible to observe that the incentive to the practice of this martial art is important at any moment of life. The Jiu-Jitsu, at its beginning and during the practice of the modality, serves to keep focus in the objective, to become a professional athlete, to keep physical conditioning, lose weight or just for daily workout.

---

\* Graduando em Educação física- Faculdade Sete de Setembro

\*\* Professora titular da Faculdade Sete de Setembro - Mestre em Ciências da Educação

\*\*\* Professora titular da Faculdade Sete de Setembro - Especialista em Programação do Ensino da Língua Portuguesa

Keywords: Jiu-Jitsu. Self-esteem. Benefits. Learning.

## 1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem por objetivo explicar os benefícios que a prática do Jiu-Jitsu traz para a vida de quem o pratica. Nele, abordaremos as fases da vida em três etapas, infância, adulta, e a fase idosa. A infância será trabalhada a partir da terceira infância (dos 6 aos 11 anos), que é a idade ideal para que a criança comece a treinar o Jiu-Jitsu. A fase adulta que começa aos 20 anos, e a idosa que começa aos 65 anos. A palavra Jiu-Jitsu será substituída pela sigla “JJJ” que significa Jiu-Jitsu brasileiro.

O JJB é uma arte marcial complexa, não existem números certos de técnicas. Variações de todas elas surgem diariamente, são modificadas formas de pegar no “kimono” (roupa usada pelos praticantes do JJB), cria-se um giro diferente, uma técnica mais apurada, etc. Esse é um esporte também conhecido como xadrez humano, no qual, em uma luta, os lutadores têm de usar suas técnicas para envolver seus adversários e imobilizá-los. Existem pontuações durante toda a luta, algumas técnicas têm pontuações iguais e outras diferentes.

O objetivo principal da luta é finalizar o adversário. A finalização ocorre em uma imobilização de máxima precisão, quando o adversário torce, puxa ou pressiona alguma articulação do corpo, ou estrangula o oponente, dando assim o fim da luta. As divisões de pesos são divididas por idade e faixa, cada um com seu tempo de luta e técnicas que podem ser feitas.

## 2 O QUE É O JIU-JITSU

O Jiu-Jitsu brasileiro ou, lá fora, o *Brazilian Jiu-Jitsu* ou BJJ (grafado também como *jujitsu* ou *jujutsu*) é uma arte marcial de raiz japonesa que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. Literalmente, *jū* em japonês significa “suavidade”, “brandura”, e *jutsu*, “arte”, “técnica”. Daí seu sinônimo literal, “arte suave”. Sua origem secular, como sucede com quase todas as artes marciais ancestrais, não pode ser apontada com precisão. Estilos de luta parecidos foram verificados em diversos povos, da Índia à China, nos séculos III e VIII. O que se sabe é que seu ambiente de desenvolvimento e refinamento foram as escolas de samurais, a casta guerreira do Japão feudal.

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.

Em 1917, um adolescente de nome Carlos Gracie (1902–1994) viu pela primeira vez, em Belém, uma apresentação do japonês que era capaz de dominar e finalizar os gigantes da região. Amigo de seu pai, Gastão Gracie, Maeda concordou em ensinar ao garoto irrequieto a arte de se defender. Em suas aulas, ensinava a Carlos e a outros brasileiros – como Luiz França, que mais tarde seria mestre de Oswaldo Fadda – os conceitos de sua arte: em pé ou no chão, a força do oponente deveria ser a arma para a vitória; para se aproximar do adversário, o uso de chutes baixos e cotoveladas deveriam ser os artifícios antes de levá-lo para o chão. Para evolução nos treinos, lançava mão do *randori*, o treino à vera com um companheiro.

Aluno fiel, Carlos Gracie abraçou de vez o Jiu-Jitsu e, para lamento da mãe que sonhava ver mais diplomatas na família célebre, passou a incutir nos irmãos o amor pela arte. Um de oito irmãos (Oswaldo, Gastão Jr., George, Helena, Helio, Mary e Ilka), Carlos abriu, em 1925, a primeira academia de Jiu-Jitsu da família Gracie. Nos jornais, o anúncio era uma obra-prima do marketing: “Se você quer ter um braço quebrado procure a academia Gracie”. [...]¹

## 2.1 Benefício do Jiu-Jitsu para crianças

Muitos pais procuram fazer com que seus filhos pratiquem esportes para extravasar a energia que tem. Alguns colocam em artes marciais para que em alguma eventualidade, seus filhos saibam se defender e se portar diante de situações adversas. A melhor idade para se iniciar a prática do JJB, seria a partir dos 6 anos de idade, pois a criança estaria maior, mais forte, e nessa idade já começam a adquirir capacidade motora para participar de qualquer tipo de esporte que envolva organização.

Para a pedagoga Déborah Maria, o esporte ajuda até na escrita das crianças. “O esporte auxilia as crianças na hora de escrever, pois elas aprendem a pegar no lápis direito, sem tremer e respeitam tam-

---

¹ Informações coletadas em A história do Jiu-Jitsu – Visto em < <http://www.graciemag.com/pt/historia-do-jiu-jitsu/> > 15 de outubro de 2014, às 02:00.

bém os limites do papel e é fundamental para uma maior rapidez no processo de aprendizagem”.

Como os exercícios, as crianças desenvolvem uma noção maior de como funciona o corpo, e criam uma autoconfiança em si, com os princípios da arte, criam disciplinas e consequentemente respeito a todos que estão a sua volta.

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 auxiliaram 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.

A criança ao treinar o BJJ, passa a praticar o que aprende em seus treinos cotidianos, não somente as técnicas, mas também o que a arte lhe ensina, como, a disciplina, autocontrole, aptidão física, coordenação motora, equilíbrio, agilidade e destreza. E também levará para a sua vida fora dos tatames os ensinamentos da liderança e compreensão, da lealdade, foco, confiança, e consequentemente terá sua autoestima elevada e mais confiança nas atividades que praticar.

## **2.2 Benefícios do Jiu-Jitsu para a fase adulta**

O jiu-jitsu é benéfico para saúde em diversos pontos, tanto físico como psicológico. O treino começa com um alongamento que “acorda” a musculatura. Segundo Kristian Berg em *Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo lesões* “Alongamentos, de uma maneira ou de outra, são realizados habitualmente por homens e animais. Pensemos em um gato ou cachorro ao acordar; eles alongam os ombros e os músculos dos quadris antes de iniciar qualquer atividade.

” [...] (2012, p. VIII). Os músculos passam a trabalhar mais, pois, é preciso exercer a força constantemente para conseguir fazer as técnicas nos adversários, com isso o corpo todo vai sendo exercitado, fazendo com o que os músculos encurtados comecem a trabalhar normalmente. Quanto maior a flexibilidade dos músculos, maior sua força de contração. Percebendo que a cada dia sua saúde melhora, e seu desempenho em atividades cotidianas também estão melhorando, o praticante de JJB percebe que

seus objetivos dependem dos seus esforços para serem alcançados, com isso darão o melhor de si em todas as atividades que venham a realizar.

Ao estar em um treino de JJB, todo o estresse do dia a dia vai sumindo de acordo com o “andar” do treino, porque a energia é gasta tanto na parte física quanto na mental, onde uma das estratégias é fazer com que o adversário caia nas armadilhas para ser dominado em alguma técnica que o praticante venha a aplicar. Por ser uma arte marcial, não deixa de ter o lado da defesa pessoal. Sabendo se defender, o praticante da arte terá mais confiança e saberá se portar diante de algumas situações cotidianas que envolvam o estresse. O JJB se opõe a violência, um dos benefícios da arte é o controle emocional, que permite ao praticante a pensar mais racionalmente nos momentos de raiva. A socialização faz parte de qualquer esporte. Entrar em um ambiente novo, renova e nos mostra outros ângulos do que é conviver em sociedade. Por estar quase diariamente com as mesmas pessoas, muitas vezes a maioria é inserida no nosso círculo íntimo de amizades. Fará com que ele comece a respeitar as regras ditadas pelo esporte, e conseqüentemente terá que respeitar as leis impostas pela sociedade em que vive. O jiu-jitsu é um esporte que exige muito do corpo, por isso não é recomendado para crianças que tenham uma idade menor que 6 anos. As mulheres procuram o esporte muitas vezes visando o corpo perfeito, sem gorduras indesejadas, com os músculos tonificados, ficar com a autoestima elevada, etc. Em uma aula de jiu-jitsu em média é perdido de 750 a 1100 calorias, com o acompanhamento de um nutricionista, é um bom caminho para o emagrecimento. O corpo fica bonito, em compensação as unhas devem estar sempre curtas para evitar acidentes para ambas pessoas envolvidas no combate, o cabelo deve estar constantemente preso para evitar puxões ou qualquer outro tipo de acidente. Ainda nas palavras de Berg [...] “Quando você contrai os músculos de forma contínua, gera ácido láctico em excesso. Hoje, devido ao estresse, contraímos a musculatura da nuca e dos ombros com frequência. Trata-se de um hábito que também contribui para uma postura inadequada, que pode ser causada por musculatura fraca ou por uma adaptação do corpo a músculos encurtados. Esse mau hábito ainda cria aumento da resistência quando você se senta ou fica de pé na postura certa. Essa resistência pode encurtar ainda mais os músculos” (2012, p.19) [...]. Os benefícios para as mulheres são enormes. Começando pelo estético, o jiu-jitsu trabalha todos os músculos do corpo, principalmente o abdômen, os ombros, os braços e o quadril. Acelera a capacidade cardiovascular e respiratória, além de aumentar a flexibilidade. No trabalho mental, diminui o stress, a TPM, desinibe os tímidos e acalma os agitados e ansiosos. Os gastos calóricos chegam a 1500, em uma hora de treino. Kyra Gracie é uma das atletas com maior número títulos mundiais na modalidade, segundo ela, “Em uma situação de defesa pessoal, para uma mulher nocautear um homem mais forte é muito difícil. Mas com as técnicas de jiu-jitsu ela consegue se desvencilhar, usando o próprio peso e força do adversário contra ele mesmo”.

### **2.3 Benefícios do Jiu-Jitsu para idosos**

Ao chegar à velhice, o ser humano fica com seus movimentos mais lentos, seus reflexos não são mais os mesmos, tornando-se vulnerável a quedas e outros tipos de acidentes muito frequentes nessa fase da vida. Com o término da vida ativa no trabalho, muitas pessoas passam a ficar sedentárias, com isso o corpo passa a ficar acomodado sem muitas atividades para fazer. A idade cronológica proporciona um enfraquecimento de todo o corpo, a atividade física fará com que

a musculatura e todo o corpo se mantenham “ligados”. Aprender a técnica do JJB não somente ajudará em algum caso de agressão como também evitará acidentes domésticos, em caso de uma queda, o idoso saberá como cair de forma que não venha a se machucar, ou amenize os danos da queda. Com a memorização das técnicas o cérebro não ficará apenas com as tarefas normais do dia a dia, terá que trabalhar bem para que corresponda a atividade física. Segundo os autores Papalia, Olds, e Duskin em *Desenvolvimento humano*:

[...]A falha da memória em geral é considerada um sinal de envelhecimento. O homem que sempre manteve sua agenda na memória agora tem que anotá-la em um calendário; a mulher que toma diversos remédios agora mede a sua dosagem diária e coloca onde possa vê-los. Mas memória, assim como em outras habilidades cognitivas, o funcionamento das pessoas idosas declina vagarosamente e varia enormemente.” [...] (2009, p.658).

O incentivo para que na velhice possamos sair da nossa zona de conforto e busquemos outros desafios, é importante para a autoestima de cada um. A idade avançada propicia o descondição das atividades motoras do corpo. Respeitar os limites de cada um também é importante. Trabalhar respeitando a capacidade física do idoso é a melhor forma de trabalhar o corpo e a mente e mostrar que todos são capazes de praticar atividade física.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao começar a estudar profundamente o assunto, nos deparamos com vários pontos de vista que antes eram apenas superficiais. Ter uma boa noção de quanto a parte psicológica afeta e influência o corpo de maneira quase total, é um aprendizado muito enriquecedor para quem convive com pessoas diversas que possuem seus objetivos dentro do esporte. Pudemos entender e aprender melhor as fases que o ser humano passa durante a vida, e o que acontece quando a mente passa a afetar o corpo, ou até chegar a controlá-lo. O desafio de conhecer melhor cada item que compõe um esporte tão praticado, e pode resumi-lo em partes que abranjam os pontos importantes para quem deseja conhecer a prática o Jiu-Jitsu, foi importante para a produção deste artigo.

### REFERÊNCIAS

KIRA GRACIE. **Dez motivos para mulheres praticarem jiu-jitsu** - Visto em < <http://www.aprendajiujiu.com.br/10-motivos-para-mulheres-praticarem-jiu-jitsu/>> 15 de outubro de 2014, às 00:34.

BERG, Kristian. **Indicações de alongamento:** eliminando a dor e prevenindo lesões. Porto Alegre: Artmed, 2012.

PAPALIA, Diane E,; OLDS, Sally Wendkos, & FELDMAN, Ruth Duskin. Parte 4, terceira infância- Desenvolvimento físico e Cognitivo na terceira infância. & Desenvolvimento Psicossocial na terceira infância P. 314 à 354.. In. PAPALIA, Diane E,; OLDS, Sally Wendkos, & FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano.** v. 2. 10 ed. Porto Alegre: Artmed, ano, p. páginas do capítulo.