



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JOAO VITOR SALES FERNANDES

JIU JITSU A HISTÓRIA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA:

REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

FORTALEZA

2022

JOAO VITOR SALES FERNANDES

JIU JITSU A HISTÓRIA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA:

REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Artigo TCC apresentado ao curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO – como requisito para a obtenção do grau de bacharel, sob a orientação do prof.^a Ms. Paulo André Gomes Uchoa.

JOAO VITOR SALES FERNANDES

JIU JITSU A HISTÓRIA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA:

REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Artigo TCC apresentada no dia 29 de novembro de 2022 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Educação Física da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO – tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Ms. Paulo André Gomes Uchoa.

Orientador – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

Prof. Ms. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

Prof. Ms. Lino Délcio Gonçalves Cipião Júnior
Membro - Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

Aos professores que com muita dedicação conduzem o processo ensino-aprendizagem respeitando e atendendo as individualidades de cada aluno, só gratidão.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento especiais aos professores: Jurandir Fernandes Cavalcante; Paulo Andre Gomes Uchoa; Lino Dêlcio Gonçalves Scipião Junior; Roberta Costa De Oliveira; Bruno Nobre Pinheiro; Raissa forte pires cunha.

Agradeço a minha mãe Lucilane Maria Sales Da Silva e a tia Regina Márcia Ferreira da Silva.

JIU JIUTSU A HISTÓRIA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

João Vitor Sales Fernandes ¹

RESUMO

Objetiva-se investigar a história e os benefícios da prática do jiu jitsu. Pesquisa de revisão integrativa da literatura. Foram utilizados os descritores: artes marciais, jiu jitsu, história. A busca foi realizada na base de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A coleta de dados foi entre outubro e novembro de 2022. Inicialmente, foram encontrados 155 estudos e cumprindo as etapas de leitura do material ao final 11 foram incluídos. Conforme os resultados o Jiu Jitsu teve suas origens em países como Índia e Japão e foi difundido no Brasil pela família Grace. Quanto aos benefícios, foram citados físicos, sociais e psicológicos, bem-estar, superação de desafios, gasto de energias e calorias, alívio de tensões, propicia a transmissão de respeito ao próximo, gratidão, solidariedade, companheirismo, ajuda com o trabalho dos militares, além de atuar na melhoria da condição motora de crianças com transtorno do espectro autista.

Palavras-chave: História; Artes Marciais, Jiu Jitsu.

ABSTRACT

The objective is to investigate the history and benefits of the practice of jiu jitsu. Integrative literature review research. The descriptors were used: martial arts, jiu jitsu, history. The search was carried out in the database: Virtual Health Library (VHL). Data collection took place between October and November 2022. Initially, 155 studies were found and following the material reading steps, at the end 11 were included. According to the results, Jiu Jitsu had its origins in countries like India and Japan and was spread in Brazil by the Grace family. and calories, relief of tensions, provides the transmission of respect to others, gratitude, solidarity, companionship, helps with the work of the military, in addition to acting in the improvement of the motor condition of children with an autistic spectrum disorder.

Keywords: History; Martial Arts, Jiu Jitsu.

¹ Graduando do curso de Educação Física pela Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Paiva (2015) existem vários estilos de lutas/artes marciais que são consideradas para modalidades esportivas. São lutas que encantam as pessoas desde os primórdios da humanidade. Um dos exemplos vale citar o treino de combate dos gladiadores os quais foram conhecidos pelo seu treinamento rigoroso. A maioria das artes marciais surgiu no continente asiático a sua maioria com mais de 2.000 anos de existência, e grande parte desenvolvida com finalidades bélicas. Cada arte marcial possui todo um conceito histórico-filosófico referente à sua prática e objetivos, destacando-se um dos seus mais abordados conceitos, que é pregar a disciplina e o respeito para os praticantes de determinada arte marcial, abordando também o desenvolvimento do autocontrole e confiança, e conseqüentemente o desenvolvimento da aptidão física.

Para este estudo optou-se pelo estudo do JIU JITSU devido ser esta uma luta bem difundida no Brasil, sendo introduzida a cultura brasileira e se tornando uma modalidade de opção para as pessoas que querem uma melhor qualidade de vida. Para Rufino e Darido (2009), as modificações que o Jiu-Jítsu passou no Brasil, fizeram-no um elemento nacional muito extraordinário, pois analisa diversos aspectos heterogêneos da cultura brasileira em sua prática, inclusive possui lei número 2.941/10 que dá possibilidades para o jiu jitsu virar patrimônio nacional e imaterial do estado do Rio de Janeiro.

Para Oliveira e Reis Filho (2013) é notório o espaço conquistado pelas lutas na área de Educação Física, seja em relação à preparação de atletas em diversos níveis, inclusive o olímpico, bem como nas suas formas mais elementares desenvolvida nas aulas de educação física de crianças e adolescentes, através dos jogos de oposição, explorando situações de lutas de *curta, média e longa distância*. Também se observa a busca das lutas por pessoas de idades avançadas, pois já reconhecem a importância das mesmas visando uma melhor qualidade de vida dentre outros benefícios em relação à sua saúde.

Luta não é violência bem ao contrário. As lutas, inclusive, o JIU JITSU quando trabalhadas por profissionais competentes e qualificados, são vistas como uma importante ferramenta no combate à agressividade, indisciplina, irresponsabilidade,

dentre outros. As lutas podem contribuir efetivamente para a complementação da formação educacional especialmente de crianças e jovens. Este entendimento é claro em nosso país, tanto que as lutas já foram incorporadas como conteúdo oficial da disciplina de Educação Física, apresentado pelos Parâmetros Curriculares Nacionais.

Nesse sentido, formulou-se a seguinte questão de pesquisa: Qual a história do Jiu Jitsu e quais os benefícios para os praticantes?

A hipótese inicial é de que de todas as artes marciais praticadas verifica-se que o JIU JITSU tem o foco no mercado, pois está mais voltada para a parte comercial e de divulgação e visa campeonatos. Além disso, dos benefícios do Jiu jitsu podemos citar a integração social, qualidade de vida e um estilo de vida.

As artes marciais sempre despertaram muita curiosidade no, público em geral, especialmente depois da grande fama dos filmes de Bruce Lee na década de 1970. A justificativa dessa pesquisa é devido o Jiu Jitsu ser uma modalidade de arte marcial esportiva bastante difundida no Brasil, podendo ser encontrado seus praticantes em clubes sociais, centros esportivos, academias, praças e etc. Baseado no estudo de Correia & Franchini (2010) os autores citam em seu trabalho baseado em outros estudos a respeito dessa luta também ser praticada no ambiente Educacional, sendo importante um maior conhecimento da mesma.

A motivação para realizar esse trabalho com o tema lutas e entre estas o Jiu Jitsu, é devido ter experienciado uma modalidade de luta ou arte marcial por quase 10 anos o denominado Wing Chun Kung Fu, é uma arte marcial de Shaolin do Sul, foi a destruição do Templo Shaolin do Sul, na província de Fukien, que lançou o Wing Chun Kung Fu ao meio revolucionário, durante a Dinastia Ching. Mais de 20 monges que realmente sobreviveram ao desastre de Shaolin, ajudaram a promover o crescimento de três estilos principais de combate entre as sociedades revolucionárias. Esses foram: o estilo Garça, o estilo Hung Gar (ou Garra de Tigre) e o Wing Chun Kung Fu. Tendo conhecimento dessa luta nossa motivação é iniciar pelo estudo e em um futuro próximo a prática do jiu jitsu.

Assim sendo, o objetivo do estudo é investigar a história e os benefícios da prática do jiu jitsu.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3. 1 Tipo de Estudo

Pesquisa de revisão integrativa da literatura “é um método específico, que resume o passado da literatura empírica, ou teórica, para fornecer uma compreensão mais abrangente de um determinado fenômeno”. Esta permite a combinação de diversas metodologias (estudos experimentais e não-experimentais), propicia a síntese do conhecimento e a inserção da aplicabilidade de resultados de estudos expressivos, na prática (SOUZA; SILVA; CARVALHO et al., 2010).

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: artes marciais, jiu jitsu, história, conforme as seguintes combinações: artes marciais AND história; artes marciais AND jiu jitsu. A busca foi realizada na base de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

3. 3 Período da pesquisa

A coleta de dados da pesquisa foi realizada entre outubro e novembro de 2022.

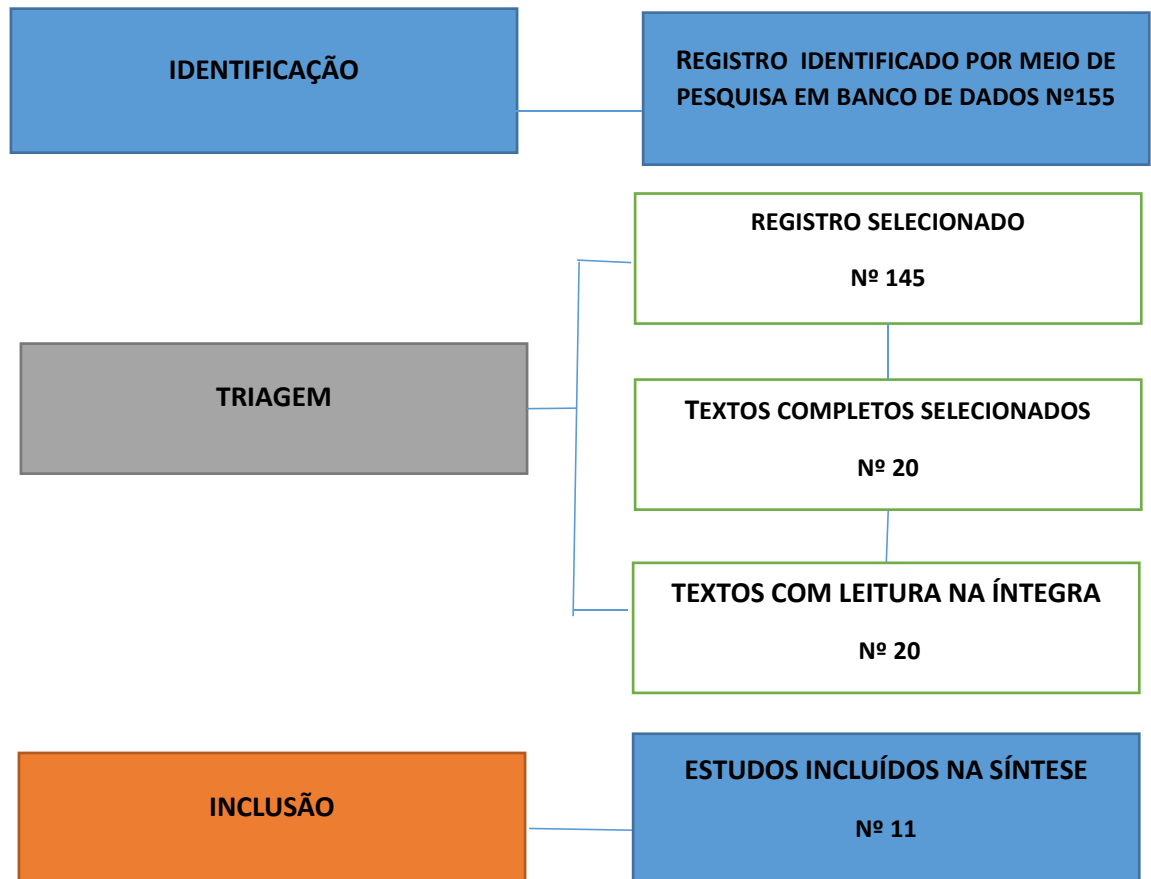
3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, pela BVS optou-se em configurar a pesquisa sem período estabelecido e no idioma português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 155 estudos, apresentados, 20 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 5 páginas, 145 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 20 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos 08 estudos por não atenderem aos objetivos do estudo, sendo, portanto, incluídos 11 estudos nesta revisão.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figure 1 - Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram pesquisas que respondessem à questão do estudo, abordando informações sobre a história e os benefícios da prática do jiu jitsu. Foram incluídos artigos originais, revisões e monografias, sem data previamente estabelecida para as publicações e no idioma português.

Foram excluídos resumos, editoriais, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão da pesquisa.

3.5 Coleta de dados

Para caracterização dos artigos foram destacadas as seguintes variáveis: título, autores, periódico e referência, objetivo do estudo e tipo de estudo.

O processo de seleção e coleta dos artigos se deu a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram agrupadas em quadros explicativos e a resposta a pergunta foi apresentada de forma descritiva.

Por se tratar de dados já publicizados em plataformas de pesquisa, o estudo não requer apresentação do projeto ao Comitê de Ética em pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa parte, apresentamos os resultados coletados e respectivas discussões, que tiveram como base a pesquisa de revisão realizada.

Os trabalhos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2014 a 2021, apresentados no quadro 1, bem como suas características apresentados no quadro 2.

4.1. Quadro 1 – Quantitativo de estudos analisados sobre jiu jitsu conforme o ano de publicação. Fortaleza-CE- 2022.

Ano	Quantidade (n°)	Percentual %
2014	1	10%
2015	1	10%
2017	1	10%
2018	2	20%
2019	2	20%
2020	1	10%
2021	3	30%
Total de Estudos	11	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Quadro 2. Características dos artigos levantados na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, sobre jiu jitsu história e benefícios. Fortaleza -CE. 2022.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	PERIÓDICO (VOL, NO , PÁG, ANO)	OBJETIVO/ TEMÁTICA	TIPO DE ESTUDO
1. Nível De Flexibilidade De Adolescentes Praticantes De Jiu-Jitsu E Judô: Um Estudo Comparativo	André Fellipe Ferreira et al	R bras ci Saúde 23(4):429-438, 2019	O artigo trata da flexibilidade de quadril e ombro como benefício da prática do jiu jitsu	Estudo de delineamento transversal
2. A biografia escrita por Reila Gracie e as fontes jornalísticas: revisando a história hegemônica	André Mendes Capraro* Riqueldi Straub Lise Natasha Santos Fernando Renato Cavichioli	Porto Alegre, v. 23, n. 4., p. 1149-1160, out./dez. de 2017	A história descrita por Reila Grace e as fontes jornalísticas : fazendo uma revisão histórica	Revisão histórica
3. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada	Riqueldi Straub Lise* e André Mendes Capraro	Rev Bras Ciênc Esporte. 2018;40(3):318---324	O presente estudo objetiva apresentar uma nova possibilidade de compreensão dos primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil. A	procedimento metodológico do paradigma indiciário,
4.A legitimação dos benefícios do jiu-jitsu em uma organização do terceiro setor: um estudo de caso no tatame do bem	Arlete Aparecida de Abreu Priscila Ferreira Souza, Rita de Cássia Leal Campos	v. 2, n. 2, p. 18-23, jul./dez. 2014.	Este artigo se propôs a mostrar a importância de legitimar as organizações do Terceiro Setor, especificamente o Tatame do Bem em Formiga - MG, e identificar quais os benefícios os responsáveis pelos alunos atendidos realmente percebem.	Revisão bibliográfica, extraída de livros, artigos e documentos.
5.Benefícios Físicos E Psicológicos Adquiridos Por Praticantes De Jiu Jitsu	Diogo Alan Costa Ferreira et al	Revista Diálogo e em Saúde Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018	Teve 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.	Estudo qualitativo e descritivo

6.Os Benefícios Da Prática De Jiu Jitsu Na Adolescência	Allan Patrick Cardoso de Jesus ¹ Helvio de Oliveira Affonso	A história do Jiu-Jitsu. Revista Gracie Magazine. 2016. Disponível em: http://www.gracie.mg.com/ . Acesso em 14 de Nov. de 2021.	Os principais Benefícios da prática de Jiu Jitsu na adolescencia	Os benefícios da prática de Jiu Jitsu na adolescencia
7.Jiu-jítsu: bem-estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 10 batalhão de policia militar do tocantins	Leonardo de Andrade Carneiro Leandro Caitano dos Santos	Revista Humanidades e Inovação v.6, n. 2 - 2019	O objetivo geral desta pesquisa e demonstrar a importância do Jiu-jitsu como instrumento que auxilia seus praticantes na saúde física e mental, melhorando de forma positiva a vida dos praticantes desta arte milenar	pesquisa de campo e pesquisa bibliográfica,
8.Motivações Para A Prática De Jiu-Jitsu: Percepções De Praticantes Em Tempos De Covid-19	LUIS FERNANDO TEIXEIRA VITAL MEDEIROS	Monografia 2021	O objetivo deste estudo foi investigar a motivação para a prática de tal atividade física, e a continuidade ou não do treinamento em período pandêmico	Pesquisa de campo e exploratória
9.Coordenação motora de crianças com transtorno do espectro autista: efeitos de um programa de jiu-jitsu	Victor Augusto Meneghini Fontes et al	Brazilian Journal of Science and Movement. 2020;29(1) ISSN: 0103-1716	O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de jiu-jitsu na coordenação motora de crianças com Transtorno do Espectro Autismo	Pesquisa de campo
10.Benefícios Físicos E Psicológicos Adquiridos Por Praticantes De Jiu Jitsu	Diogo Alan Costa Ferreira et al	Revista Diálogo e Saúde Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018.	Teve 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,
11.Aspectos motivacionais para a prática do Jiu-Jitsu brasileiro e o kickboxing em indivíduos do sexo masculino	Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte et al	Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v.4, n.3, p. 12247-12256 may./jun. 2021	teve como objetivo analisar e comparar os motivos que levam indivíduos do sexo masculino à prática destes esportes.	Os principais motivos de prática do jiu – jitsu brasileiro e o kickboxing voltados para o público masculino

Fonte: A pesquisa

4.3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.3.1. História do Jiu jitsu

Para muitos pesquisadores o jiu-jitsu teve sua origem descrita há mais de três mil anos e tem grande chance 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 citado por JESUS, 2021).

Ainda para o autor 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 citado por JESUS 2021). 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.

No caso da difusão do Jiu Jitsu no Brasil, um dos artigos da revisão inicia afirmando que o jiu-jítsu – é uma arte marcial de origem japonesa, que ao longo das primeiras décadas do século XX foi trazido para o Brasil como uma possibilidade de defesa pessoal e que, mais tarde, passou por um processo de esportivização, tornando-se uma modalidade esportiva reconhecida e regulamentada uniformemente. O início da história do jiu-jítsu no Brasil e sua disseminação é atribuída, ao Konde Koma e aos membros da família Gracie que, especificamente, a Carlos Gracie que foi o primeiro da família a ter contato com as técnicas do jiu-jitsu japonês, e introduziram também os desafios intermodalidades no Brasil, reunindo lutadores de várias modalidades com regras flexíveis (LISE E CAPRARO, 2018)

No Brasil a 23 de setembro de 1914 o Correio Paulistano estampava a seguinte manchete: “Estreia da afamada trupe de lutadores japoneses de jiu-jitsu para o Rio de Janeiro no início de 1922. Em 1925, Carlos inaugurou a Academia Gracie de jiu-jitsu, auxiliado pelos irmãos George, Hélio, Oswaldo e Gastãozinho. O jiu-jitsu já tinha se tornado relativamente conhecido no Rio de Janeiro, devido, principalmente, às apresentações do Konde Koma e sua trupe em 1915. Os integrantes da família Grace, com o sentido de provar a supremacia das técnicas do jiu-jitsu para atrair mais alunos para sua academia, direcionavam desafios aos mestres de outras modalidades ou brigadores de rua, em alguns casos até ofereciam premiações em dinheiro àqueles que os vencessem. A estratégia parece ter dado certo, poucos anos depois o jiu-jitsu praticado por integrantes da família Gracie era reconhecido como uma arte marcial extremamente eficiente em combates reais.

Dessa forma, o jiu-jitsu, no Brasil, disseminou-se entre as classes média e alta, tendo o sobrenome Gracie como a marca de sua difusão” (Cecchetto, 2004, P. 144 Citado por Lise e Capraro, 2018). No entanto, Lise e Capraro (2018) após realizarem pesquisa exploratória tentando desvendar a história do Jiu Jitsu no Brasil percebeu na literatura algumas inconsistências nos discursos, principalmente, as datas atribuídas a origem do Jiu Jitsu e do vale tudo. Quanto aos consensus são relativos a reivindicar para o Brasil a origem dos confrontos intermodalidades ao fato de que tanto o jiu-jitsu quanto o vale-tudo tiveram suas origens relacionadas ao Konde Koma e à família Gracie.

Assim, a disseminação do jiu-jitsu no Brasil, na década de 20, esteve pautada na estratégia dos desafios. Os Gracie, convencidos de que as técnicas do jiu-jitsu eram mais eficientes do que as de outras modalidades de combate e artes marciais, desafiavam sistematicamente outros lutadores com o intuito de provar a supremacia do jiu-jitsu. No entanto, as dificuldades em estabelecer uma regulamentação que agradasse lutadores de modalidades tão distintas como a capoeira, a luta romana, o boxe e o jiu-jitsu apresentavam-se como um dos principais entraves para a organização dos confrontos intermodalidades (LISE, CAVICHIOLLI; F. CAPRARO, 2017).

Até hoje sabe-se que a família Grace teve uma grande importância na criação do Jiu Jitsu conhecido, além de criar o MMA.

4.3.2. Benefícios da prática do Jiu jitsu

Em pesquisa realizada entre adolescentes comparando Judô e Jiu jitsu (Ferreira et al, 2019) quanto a flexibilidade de ombro ambos foram favoráveis. Então quer dizer que a prática do Jiu Jitsu pode garantir boa flexibilização de ombro tanto direito quanto o esquerdo. O autor fala na pesquisa qual foi feita entre adolescentes judô e jiu jitsu, que pode garantir a condição do corpo ao todo isso também vale tanto para a parte feminina e masculina no contexto geral.

Em pesquisa que objetivou investigar se o Jiu-Jitsu promove benefícios físicos, psicológicos e sociais a saúde integral de seus praticantes. Conforme os resultados os alunos dessa modalidade de luta se mostraram muito satisfeitos, relataram manutenção da boa forma e resistência física, o que os motiva muitíssimo, outro aspecto positivo para quem busca além de competir em alguma modalidade de esporte manter uma melhor qualidade de vida, e promoção à saúde. Quanto 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) (FERREIRA, 2018)

Em outro estudo foi observado que tanto fatores extrínsecos como fatores intrínsecos estão presentes na procura e manutenção dos treinamentos de Jiu-jitsu, com os primeiros estando fortemente ligados aos motivos para a busca do esporte e o segundo na permanência dos indivíduos na modalidade. Além disso, o principal fator motivacional para a manutenção da prática do Jiu-jitsu, mesmo quando correlacionado com contexto da pandemia de COVID-19, é a busca por saúde física e mental (MEDEIROS, 2021).

Em pesquisa que objetivou verificar os efeitos de um programa de jiu-jitsu na coordenação motora de crianças com Transtorno do Espectro Autismo concluiu que o jiu-jitsu possibilitou melhoras na coordenação motora de crianças com TEA.

Mesmo esses indivíduos tendo se mantido na classificação de insuficiência coordenativa, sugere-se que mudanças mínimas no comportamento motor proporcionam grandes possibilidades nas atividades de vida diária e qualidade de vida destes indivíduos (FONTES ET AL, 2020).

Outro estudo objetivou comparar as lutas Jiu-Jitsu Brasileiro e o Kickboxing, modalidades esportivas de combate mundialmente conhecidas e amplamente praticadas e analisar os motivos que levam indivíduos do sexo masculino à prática destes esportes. Os praticantes do Jiu-Jitsu Brasileiro tiveram a dimensão do prazer significativamente mais alto. Já para o Kickboxing a dimensão que mais se destacou foi a saúde, embora não houvesse muita diferença entre os grupos. Assim, ao entender os motivos que levam indivíduos a procurar estas modalidades, podem-se criar mecanismos didático-pedagógicos para que os alunos se mantenham envolvidos com a prática, buscando a manutenção e promoção da saúde, autoestima e bem-estar ao longo de sua vida (DUARTE, 2021).

A pesquisa realizada com militares que objetivou analisar o jiu jitsu como instrumento motivacional na vida do policial militar como fator na qualidade de vida no trabalho dos praticantes desta arte marcial. Foram analisados os motivos para a prática, e teve como fator principal a saúde física e mental. Assim, existem aspectos apresentados que nos permite assegurar que a pratica do Jiu jitsu, melhora a vida de seus praticantes refletindo diretamente em suas ações técnico-profissional, bem como em seu bem-estar social, o que reflete positivamente no ambiente de trabalho e familiar (CARNEIRO E SANTOS, 2019).

Quanto a pesquisa que abordou sobre o terceiro setor foi observado durante os treinos que os professores tentam transmitir valores aos alunos como respeito ao próximo, gratidão, solidariedade, companheirismo, ajuda mútua, preocupação com o próximo, dentre outros. Observou-se que o Tatame do Bem, buscou transmitir os benefícios do esporte para os usuários e também para os responsáveis desses (ABREU e CAMPOS, 2014).

Pode-se afirmar que, a partir dos artigos que foram lidos, o jiu jitsu, beneficia muito também a parte de lidar com o estresse qual ajuda na melhora do humor do praticante como também uma forma de aliviar as tensões do dia a dia . Exemplo

disso o trabalho ou um dia de estudo que for muito cansativo a prática do jiu jitsu estimula ao praticante a melhorar o seu humor no momento em que acontece a prática.

Além de incentivar a pessoa a treinar o instrutor de jiu jitsu de forma mais tranquila também ensina a fazer os movimentos dos exercícios de forma certa. Podemos citar uma forma de trabalhar os treinos para o setor de segurança ensinando a imobilização de indivíduos que cometem delitos no contexto geral.

5 CONCLUSÃO

Concluimos que o Jiu Jitsu teve suas origens em países como Índia e Japão e foi difundido no Brasil pela família Grace sendo atribuídas a essa família ainda a criação das intermodalidades de luta incluindo o vale tudo. Atualmente, é uma das lutas mais difundidas e com campeonatos, estaduais, nacionais e mundiais.

Quanto aos benefícios do jiu jitsu, conforme os artigos consultados na revisão, foram citados benefícios físicos, sociais e psicológicos. Entre os principais citamos, boa flexibilização de ombro, bem-estar, superação de desafios, gasto de energias e calorias, alívio de tensões. No trabalho de instituições do terceiro setor com jovens transmitindo valores como respeito ao próximo, gratidão, solidariedade, companheirismo, ajuda mútua, preocupação com o próximo, dentre outros. Colabora no trabalho dos militares que praticam de forma contínua, além de atuar na melhoria da condição motora de crianças com transtorno do espectro autista. Assim o Jiu Jitsu colabora com a manutenção de uma boa qualidade de vida.

Os governantes poderiam dar um maior incentivo a projetos de governo voltado para esportes, até incentivando competições locais. Oferecer as práticas esportivas de forma social, além de levar projetos pedagógicos aos cursos superiores. Os cursos devem ter um maior incentivo na parte voltada a projetos sociais com isso chamar voluntários de instituições de ensino superior tanto do setor privado e setor público no geral, como também convidar estagiários no geral é alunos de disciplinas mais avançadas é que possuem uma maior experiência em dar aula.

Podemos também afirmar, que necessitamos de outros projetos sociais , além de também vale afirmar a importância das organizações ensinarem a disciplina de luta de forma direta e organizada .

O governo deveria fazer projetos voltados para a parte de esportes . Incentivado as pessoas de regiões nobres como também as regiões de baixa condição social dessa forma incentivando as classes sociais a se juntarem mais, compartilhando o mesmo interesse social. Na parte de esporte , assim, oferecendo uma melhor condição a todos , além de ter projetos como ongs em certos estabelecimentos públicos um exemplo postos de saúde , escolas públicas , praças de Bairros próximos as comunidades e regiões específicas . Como também oferecer palestras sobre a, modalidade esportiva nos setores das escolas é postos de saúde no geral assim facilitando o incentivo ao esporte e ao treino .

6. REFERÊNCIAS

1. ABREU, A. A.; SOUZA, P. F.; CAMPOS, R. C. L. A legitimação dos benefícios do jiu-jitsu em uma organização do terceiro setor: um estudo de caso no tatame do bem. **OrSci.: r. cient. IFMG campus Formiga**, Formiga, v. 2, n. 2, p. 18-23, jul./dez. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.29069/forscience.2014v2n2.e114> .
2. CARNEIRO, L. A. e SANTOS, L. C. JIU-JÍTSU: JIU-JÍTSU: Bem Estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 1º Batalhão De Polícia Militar do Tocantins. **Revista Humanidades e Inovação** v.6, n. 2 – 2019.
3. DUARTE, J. D. R. S. D. Aspectos motivacionais para a prática do Jiu-Jitsu brasileiro e o kickboxing em indivíduos do sexo masculino. DOI:10.34119/bjhrv4n3-202. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n.3, p. 12247-12256 may./jun. 2021.
4. FERREIRA, A. F et al. Nível de Flexibilidade de Adolescentes Praticantes de Jiu-Jitsu e Judô: Um Estudo Comparativo. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. Volume 23 Número 4 Páginas 429-438 2019. ISSN 1415-2177. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n4.44861>.
5. FERREIRA, D. A. C et al. Benefícios Físicos e Psicológicos Adquiridos por Praticantes De Jiu Jitsu . **Revista Diálogo e Saúde**. Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018.
6. FONTES, V. A. M et al. Coordenação Motora de Crianças com Transtorno do Espectro Autista: Efeitos de Um Programa de Jiu-Jitsu. **Brazilian Journal of Science and Movement**. 2020;29(1).
7. JESUS, A. P. C e AFONSO, H. O. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JIU JITSU NA ADOLESCÊNCIA. **Trabalho de alunos do Curso de Bacharel em Educação Física** da Católica de Vitória Centro Universitário. 2021.
8. LISE, R. S e CAPRARO , A. M. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Volume 40, Issue 3, July–September 2018, Pages 318-324. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.003> .

9. LISE, R. S.; SANTOS, N. S.; CAVICHIOLLI, F. R.; CAPRARO, A. M.; A Biografia Escrita por Reila Gracie e as Fontes Jornalísticas: Revisando A História Hegemônica. **Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 4., p. 1149-1160, out./dez. de 2017. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.65100>.

10. MEDEIROS, L. F. T. V. Motivações para a Prática de Jiu-Jitsu: Percepções de Praticantes em Tempos de Covid-19. **Trabalho de Conclusão de Curso**, do Curso de Graduação de Bacharelado em Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Ceará. 2021.

11. RUFINO, L. G. ; DARIDO, S. C. 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.

12. Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Integrative review: what is it? How to do it?; Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo) (1)

13. CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**. Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 01 – 09, 2010.

14. PAIVA, Leandro. Olhar clínico nas Lutas, artes marciais e modalidades de combate. **Manaus**: OMP, 2015.