



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO – UNIFAMETRO**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MONALISA FREITAS BASTOS**

**APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E AO BEM-ESTAR EM MULHERES**  
**PRATICANTES DE JIU-JITSU**

**FORTALEZA**

**2021**

MONALISA FREITAS BASTOS

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E AO BEM-ESTAR EM MULHERES  
PRATICANTES DE JIU-JITSU

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – sob orientação do Professor Mestre Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

MONALISA FREITAS BASTOS

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE E AO BEM-ESTAR EM MULHERES  
PRATICANTES DE JIU-JITSU

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fаметro – UNIFAMETRO – sob orientação do Professor Mestre Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº. Me. Bruno Feitosa Policarpo  
Orientador – UNIFAMETRO

---

Profº. XXXXXXXXXXXXX  
Membro – UNIFAMETRO

---

Profº. XXXXXXXXXXXXX  
Membro – UNIFAMETRO

# APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE E BEM-ESTAR EM MULHERES PRATICANTES DE JIU-JITSU

Monalisa Freitas Bastos<sup>1</sup>

Bruno Feitosa Policarpo<sup>2</sup>

## RESUMO

A prática do jiu-jitsu melhora no atleta ou o praticante aspectos como: coordenação motora e aptidão física, entre outras habilidades de assimilação de suas técnicas, mas também é uma modalidade que ajuda ao profissional desenvolver a autodisciplina para adquirir: autocontrole, confiança, empatia, respeito pelos outros e pela vida. Objetiva-se verificar a contribuição do jiu-jitsu para a qualidade do bem-estar e saúde física das mulheres praticantes. A pesquisa se classifica como um estudo direto descritivo transversal com abordagem qualitativa. O cenário foi a Academia de Jiu-Jitsu Checkmat localizada na Rua Coronel Mozart Gondim, Nº 1294 Bairro São Gerardo na cidade de Fortaleza – Ceará. Participaram da pesquisa 68 indivíduos do sexo feminino, praticantes de jiu-jitsu a mais de um ano e dentro da faixa etária de 18 a 40 anos. Para a coleta de dados foi utilizado questionário aplicado através da ferramenta google formulário e o link encaminhado para as participantes da pesquisa. Os principais resultados apontam 72,1% das pesquisadas buscaram o esporte para melhorar a saúde e bem-estar, 66,2% se sentiram mais seguras em poder e saber como se defender, quando necessário e 79,4% se sentiram mais motivadas após iniciar a prática do jiu-jitsu. Conclui-se que as mulheres praticantes do jiu-jitsu apresentaram melhoras em suas saúde e bem-estar. Além de perceptível melhora nos aspectos comportamentais relacionados a agressividade e psicológico como ansiedade, estresse e autoestima, resultando em melhoras significativas na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Esporte de luta. Jiu-jitsu. Mulheres praticando jiu-jitsu.

## ABSTRACT

The practice of jiu-jitsu improves in the athlete or the practitioner aspects such as: motor coordination and physical fitness, among other skills of assimilation of their techniques, but it is also a modality that helps the professional to develop self-discipline to acquire: self-control, confidence, empathy, respect for others and for life. The objective is to verify the contribution of jiu-jitsu to the quality of well-being and physical health of practicing women. The research is classified as a direct descriptive cross-sectional study with a qualitative approach. The setting was the Checkmat Jiu-Jitsu Academy located at Rua Coronel Mozart Gondim, Nº 1294 Bairro São Gerardo in the city of Fortaleza - Ceará. The study included 68 female individuals, who had been practicing jiu-jitsu for over a year and within the age group of 18 to 40 years. For data

---

<sup>1</sup> Graduanda no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

collection, a questionnaire was applied using the google form tool and the link forwarded to the research participants. The main results point out that 72.1% of those surveyed sought sports to improve health and well-being, 66.2% felt safer in power and know how to defend themselves, when necessary, and 79.4% felt more motivated after start practicing jiu-jitsu. It is concluded that the women who practice jiu-jitsu showed improvements in their health and well-being. In addition to noticeable improvement in behavioral aspects related to aggressiveness and psychological as anxiety, stress and self-esteem, resulting in significant improvements in quality of life.

**Keyword:** Fighting sport. Jiu Jitsu. Women practicing jiu-jitsu.

## 1 INTRODUÇÃO

Ao estudar a história do esporte jiu-jitsu, observa-se que remete a Índia. Pois acredita-se ter sido criada por monges budistas com o intuito de defesa pessoal. (PEREIRA; SOUSA; CASTRO, 2020). A prática do budismo foi se expandindo e juntamente com ela o jiu-jitsu tornando-se popular em países com a China e Japão. (INSTITUTO BRIGADEIRO, 2013).

Durante a história do esporte, é possível observar que a imigração de mestres japoneses para território brasileiro incentivou a formação de novos mestres e a disseminação do esporte no Brasil.

No século XIX, alguns mestres se dispersaram do Japão e um deles veio se fixar em Belém do Pará, em 1915, onde conheceu e criou vínculo com a família Gracie. [...] Gastão Gracie era pai de oito filhos, e incentivou o mais velho a aprender a arte com o mestre Esai Maeda Koma. (RONDINELLI, 2021)

Na questão de saber o que é a saúde em cada época histórica, é crucial o papel único que as mulheres nela têm tido ao longo do século, tanto a nível familiar como da comunidade. Podemos partir da definição muito conhecida da OMS (1984): “a saúde é um estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou enfermidade”.

A Aptidão Física (ApF), enquanto capacidade fisiológica ou habilidade para realizar as AVD com segurança e sem fadiga extrema, bem como a AF, é consensualmente definida como todo e qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos aumentando consideravelmente o dispêndio energético (RIKLI E JONES, 1999).

A prática do jiu-jitsu melhora no atleta ou o praticante aspectos como: coordenação motora e aptidão física, entre outras habilidades de assimilação de suas técnicas, mas também é uma modalidade que ajuda ao profissional desenvolver a autodisciplina para adquirir: autocontrole, confiança, empatia, respeito pelos outros e pela vida. (RUFINO, MARTINS, 2011).

Diante dos aspectos mencionados surgem os objetos de estudo que tratam da saúde e bem-estar da mulher e a prática do jiu-jitsu. No presente trabalho pretende-se estudar: Como o jiu-jitsu pode beneficiar a saúde e o bem-estar da mulher se praticado de forma regular?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico da pesquisadora, formulou-se as seguintes hipóteses: o treinamento do jiu-

jiu-jitsu contribui significativamente no bem estar e na saúde física da mulher, através de exercícios que estimulam, motivam e desafiam suas praticantes. Auxilia no desenvolvimento da autodisciplina, autocontrole, autodefesa, confiança, empatia, respeito pelos outros e pela vida.

O objetivo geral desta pesquisa é verificar a contribuição do jiu-jitsu para a qualidade do bem-estar e saúde física das mulheres praticantes. De forma específica esta buscará conhecer os aspectos motivacionais que levam as mulheres a recorrer e a permanecer na prática do jiu-jitsu.

Cientificamente, o estudo se justifica através de busca em bases de dados científicos e revistas da área como: Revista de Medicina Desportiva Informa, Scielo, Caderno de Educação Física e Esporte, EBSCO e CAPES onde foi verificado mais de 10 estudos sobre o tema proposto, todavia, nenhum foi ambientado no município de Fortaleza/CE.

De acordo com Cazetto (2010), o Jiu-Jitsu brasileiro usa diversos movimentos, como fazer força, saltar, puxar, tracionar, empurrar, e mais também, se utiliza da parte cognitiva como no jogo de xadrez em que os adeptos ao esporte precisam prever os movimentos do adversário e a previsão deverá melhorar a aptidão física e cognitiva. Para expandir as técnicas, é necessário um parceiro de treinamento, portanto os praticantes começam a se desenvolver socialmente encorajados pela coexistência de seus membros e, portanto, a comunidade é estimada.

O estudo pode a vir ter relevância para os profissionais de educação física, praticantes do esporte jiu-jitsu e a quem desejar iniciar na modalidade. Contribuindo, também, para o aumento de material publicado sobre a prática do jiu-jitsu por mulheres.

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura e pesquisa qualitativa buscando compreender o comportamento de mulheres praticantes do jiu-jitsu, estudando as suas particularidades e experiências individuais através da aplicação de questionário e análise de dados.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 SAÚDE E BEM-ESTAR DA MULHER

O pensamento hipocrático é de que indivíduo saudável é aquele que está equilibrado mentalmente e fisicamente. Para que esta afirmação se torne verdade, é necessário o consumo de nutrientes e a prática de exercício físico de forma equilibrada. (HIPÓCRATES – Pai da Medicina [460 a. C - 370 a. C.] *apud* CAIRUS; RIBEIRO JR., 2005.)

Tendo como característica o estilo de vida adotado levando ao estado de bem-estar físico e mental é importante para evitar distúrbios na saúde do ser humano. O conceito de Saúde definido pela OMS (1984) é amplo e não se restringe apenas a ausência de enfermidades, sendo: “é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de infecções e enfermidades”.

Segundo Melo (1997), saúde e vida são diretamente proporcionais e se relacionam com o estado mental e social. É interessante, aliás, que seja esclarecido o conceito de doença para que possamos desenvolver um pensamento crítico evitando impactos na saúde. Conforme pode ser visto em sua fala:

Vida e saúde são sempre interligadas: vida é saúde, saúde é vida; vida é educação, educação é vida; educação é saúde, saúde é educação. Essa complexidade do que seja vida e saúde, educação e existência é uma questão imperiosa para quem trabalha com a saúde e, portanto, com a vida. (MELO, 1997)

A importância da atividade física está diretamente ligada à melhoria da saúde e qualidade de vida, diminuindo significativamente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes, baixos problemas imunológicos e também distúrbios emocionais. Para CAMBOIM, FEF, NÓBREGA, MO, DAVIM, RMB *ET AL* (2017):

A atividade física desempenha papel importante na QV estando à frente nas ações e programas desenvolvidos nas Estratégias de Saúde da Família (ESF) como promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas permitindo à população longevidade e bem-estar. A prática de atividade física é um benefício indispensável à saúde corporal e mental [...] Estudos têm demonstrado a importância da qualidade da saúde [...], enfatizando a atividade física ou mobilidade como categoria para uma melhor QV nas condições orgânicas e retardo da degeneração física [...] (CAMBOIM, FEF, NÓBREGA, MO, DAVIM, RMB *ET AL*, 2017)

A importância da atividade física para a saúde reflete muitos aspectos na rotina dos esportistas. A mudança de estilo de vida para praticar hábitos saudáveis e sair do sedentarismo tem vantagens significativas. (SAMULSKI; NOCE, 2000)

O exercício físico oferece muitos benefícios para aqueles que se exercitam e podem ser feitos de maneira profissional ou amadora, levando sempre em conta a intensidade de movimento e respeito pelas limitações do corpo. (MELLO, FERNANDES E TUFIK, 2000)

Sua importância para a saúde vai além dos aspectos acima, também favorece a redução dos problemas emocionais que levam ao bem-estar, mais autoconfiança e energia para as atividades cotidianas. Apesar do objetivo principal ser orientado para a saúde, muitas pessoas focam apenas na estética corporal. (REIS, *ET AL*, 2017)

Por exemplo, durante as atividades físicas em lugares públicos ou privados, uma grande parte dos frequentadores estão mais focados com o crescimento da massa corporal, com uma forma física melhor e a robustez muscular, que com a saúde. (MATHIAS, *ET AL*, 2018)

Nahas (2017), considera que saúde é ter qualidade de vida além da inexistência de doenças e é importante para manter um equilíbrio em todos os aspectos da vida.

## 2.2 A PRÁTICA DO JIU-JITSU POR MULHERES

Por se tratar de uma modalidade de luta, o início da prática do jiu-jitsu no Brasil era predominantemente masculino. A história das mulheres no esporte é caracterizada por obstáculos, perseverança, progressos e preconceito. Elas são verdadeiras lutadoras e conquistaram seu lugar na sociedade no campo da educação física e claramente no esporte. (SOUZA; FRANCO, 2021)

Tradicionalmente na história antiga o papel da mulher era habitualmente secundário. Na sociedade grega, berço da civilização ocidental, por exemplo, existia uma notória divisão entre os sexos, caracterizada por determinações de cargos sociais e políticos. Ao mesmo tempo que os homens tinham controle e regalias, as mulheres deviam submissão a eles e não eram vistas como cidadãs. Desde a infância, a mulher era separada de seus irmãos e parte delas ficavam isoladas em um aposento para mulheres, conhecido, na época, como "*gynaikeion*". Ela mal podia sair para a rua, e quando acontecia, suas vestes deveriam cobri-la dos pés à cabeça, sempre eram acompanhadas por um homem da família. A mulher era criada objetivando o

casamento para constituir uma família e a geração de filhos homens que, posteriormente, se tornariam soldados para o país. (BRITO, 2018)

É sabido que em muitos momentos da história as mulheres necessitaram brigar por igualdade, podemos destacar um momento marcante para as mulheres de todo o mundo durante a Revolução Industrial, quando passaram a exercer trabalhos fora de casa desencadeando um processo de ascensão e igualdade social. (AVENTURAS NA HISTÓRIA, 2019)

Para a época, era novidade ver mulheres se exercitando fisicamente, porque devido a literatura romântica mostrar um estereótipo de mulher delicada, graciosa, frágil, focada no casamento e maternidade, sendo assim, romântica. Todavia o discurso dos médicos higienistas começaram a modificar ideias sobre as vantagens que as mulheres poderiam ter ao se exercitarem fisicamente, melhorando suas condições de saúde para a maternidade e torná-las mais bonitas. (GOELLNER, 2016)

O conceito higienista deu início entre o final do século XIX e começo do século XX, uniformizando e estabelecendo o papel de cada integrante da família brasileira, distanciando as relações de gênero com as tarefas de que as mulheres deveriam apenas cuidar da casa e gerar filhos saudáveis. (MOURÃO, 2000).

A ideologia higienista contribuiu fundamentalmente para tirar a mulher do estado de segregação em relação à atividade físico-desportiva, na medida em que as representações deste ideário influenciaram a sociedade brasileira e um de seus pressupostos de saúde se identifica com a prática do movimento corporal pela mulher, de forma a incidir em uma função reprodutora mais saudável, garantindo a gestação de filhos mais fortes. (MOURÃO, 2000, p. 15).

E por que esportes como a luta são sacrificados quando se trata de mulheres praticando? Souza e Altmann (1999) explicam que os esportes de competição, contato físico violento, são maneiras de fazer um menino se tornar homem, aumentando sua força, masculinidade, a capacidade de menosprezar a dor, controlar o próprio corpo e desejo de ganhar, são esportes cujos hábitos indicam a masculinidade ideal para alcançar e conquistar.

O suor excessivo, o esforço físico, as emoções fortes, as competições, a rivalidade consentida, os músculos delineados, os gestos espetacularizados do corpo, a liberdade de movimentos, a leveza das roupas e a seminudez, práticas comuns no universo da cultura física, quando relacionadas à mulher, despertavam suspeitas porque pareciam abrandar certos limites que contornavam uma imagem ideal de ser feminina. Pareciam, ainda, desestabilizar o terreno criado e mantido sob domínio masculino cuja justificativa, assentada na

biologia do corpo e do sexo, deveria atestar a superioridade deles em relação a elas (GOELLNER, 2005, p. 92).

A participação no jiu-jitsu oferece um ambiente em que a mulher pode ver durante a prática que há desafios que podem ser superados com paciência, dedicação e esforço cotidiano. Isso proporcionará autoconfiança para melhorar a autoestima, que por causa da multifuncionalidade da mulher na sociedade também pode ser reconhecida no tatame. (GOMES *ET AL*, 2019)

Em nenhum outro momento percebeu-se tamanha necessidade de a mulher sentir-se segura de si mesma, conseguindo por meio de treinamentos que requer que os medos e inseguranças possam ser superados gradualmente, fizeram a lutadora mulher mais segura e ciente de suas habilidades. (RUFINO; MARTINS, 2011)

Segundo Leitão (2000), os prejulgamentos relacionados à presença das mulheres em atividades esportivas vêm da Grécia antiga, quando era ilegal a presença de mulheres para assistir aos Jogos Olímpicos. Por muito tempo, foi impedida a prática do esporte por acreditar que o exercício poderia prejudicar a saúde delas. Mais tarde, foi autorizado a entrada em certas modalidades de exercícios leves que não assumem "perigo" de complicações para um grupo que sempre foi considerado frágil e eventualmente não resistiria a intensos esforços. Somente em 1972 que as mulheres receberam a autorização para participar das competições oficiais de maratonas e outros eventos permanentes mais longos.

Há também alguns tópicos negativos sobre a prática do Jiu-Jitsu feminino, especialmente com relação a masculinização e a mudança abrupta do estilo de vida da mulher. Um ritual de treinos, conseqüentemente mudanças de comportamento, especialmente relacionadas à vida noturna, alimentação saudável, ingestão de álcool e utilização de drogas. (SILVA; SILVA; OLIVEIRA, 2019)

A figura de uma mulher que não é frágil, assusta. Sobre isso, é dito por Mourão (2002) esportes categorizados como para homens, quando praticados por mulheres, elas são rotuladas como masculinas e vivenciam os preconceitos de homens e mulheres. Pouco a pouco, a mulher gradualmente sufoca a ideia de um corpo delicado e obediente, e começa a ocupar seu espaço no mundo da luta.

Em virtude dos rótulos que as lutas recebem de serem violentas e exclusivamente masculinas prescritos pela sociedade, a admissão de mulheres a modalidades de luta foi lenta e demorada. No Brasil, o jiu-jitsu feminino teve sua

primeira luta apenas em 1985 (SILVA, *ET AL*, 2019) e somente em 2003 foi registrada a primeira luta oficial (FERNANDES *ET AL*, 2015).

Ao longo dos anos, novas categorias foram inseridas e novos nomes femininos revelaram-se, como: Leka Vieira, Letícia Ribeiro, Hannete Staack. Em 2005, a Federação Internacional de Jiu-Jitsu Brasileiro (IBJJF, sigla em inglês) decidiu separar a faixa roxa em uma categoria, conservando as faixas marrons e pretas juntas. Em 2007, o campeonato mundial foi para os Estados Unidos, e, novamente, aparecem novos nomes de peso na cena feminina, por exemplo: Michelle Nicollini, Kyra Gracie, Gabi Garcia, Ana Laura Cordeiro, Luanna Alzugir, Bia Mesquita entre outros nomes (SOUZA, 2017).

Segundo Lopes (2017) Yvone Duarte iniciou seu treinamento em 1978, aos 14 anos e foi a primeira mulher a receber a faixa preta. Devido a prática em outros esportes de competição, ela sempre teve vontade de participar de competições dentro da modalidade, entretanto somente homens podiam participar dos campeonatos na época. Juntamente com outras mulheres e do Mestre Osvaldo Alves deu início a sucessivas solicitações à Federação do Rio para abrir categorias femininas. Em 1985, houve o primeiro campeonato com categoria feminina coordenada pela Federação Carioca de Jiu-Jitsu onde Yvone foi campeã quando ainda possuía apenas a faixa azul. Em 1989, mudou-se para Brasília, mas continuou a praticar o esporte, tornando-se professora de jiu-jitsu para cadetes da Polícia Militar. No fim da década de 90, reorganizou a Federação de Jiu-jitsu de Brasília. Conhecida e reconhecida por suas técnicas, habilidades e determinação a deixou invicta durante muitos anos nas competições. A grande precursora do Jiu-jitsu Brasileiro (BJJ, sigla em inglês) na categoria feminina é, atualmente, faixa preta 5º grau (LOPES 2017).

### 2.3 BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU PARA SAÚDE E BEM ESTAR DA MULHER

Sendo um esporte de luta moderna o jiu-jitsu tem se tornado popular mundialmente, hoje em dia diversos países vêm praticando essa modalidade já que é um excelente exercício pois pode ser praticado por indivíduos de vários biotipos e idades, sendo seus golpes adaptáveis a estrutura física e idade de cada um, contribuindo para que a arte suave seja disponibilizada para uma grande diversidade de pessoas. (COSWIG; NEVES; DEL VECCHIO,2013).

Sendo uma arte marcial onde o mais fraco pode derrotar o adversário mais forte fisicamente, o Jiu-jitsu para as mulheres pode ser aplicado para autodefesa e manter corpo e mente ativos, proporcionando benefícios como autoconfiança, aumento de flexibilidade, coordenação motora e melhora do sistema respiratório e cardiovascular, pois, o treino possui muita prática de exercícios aeróbicos propiciando a queima de calorias. Estudiosos apontam a queima de 1.000 a 1.500 calorias em média em apenas um único treino. (SILVA; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Para mulheres, praticar exercícios físicos é uma opção para manter o corpo ativo. Procurando alcançar sua melhor performance, aptidão física, saúde e bem-estar físico e mental, através do monitoramento das atividades praticadas. (SILVA; SILVA; OLIVEIRA, 2019).

Miranda (2010) também afirma que os praticantes de jiu-jitsu se beneficiam de aspectos psicológicos, de bem-estar, físicos e de autoestima, além disso está relacionado, também, a melhora da concentração, relacionamento interpessoal, competitividade, espírito esportivo, entre inúmeros outros 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).

Conforme artigo publicado pela revista Graciemag Newsroom (2020), os principais motivos que levam as mulheres a prática do jiu-jitsu vão além do âmbito esportivo como superar adversidades, desenvolver coordenação motora, aumentar a confiança dentro e fora do tatame, como também:

1. O Jiu-Jitsu tem como base a defesa pessoal, o que neste momento crítico de violência nas ruas das grandes cidades, pode ajudar as mulheres a saber se portar de maneira adequada em situações de agressões inesperadas. E principalmente para aprender a evitar esse tipo de situação.
2. Por ser um esporte anaeróbico, o Jiu-Jitsu colabora com a definição do corpo, como os braços, abdome e cintura. Torna a mulher mais bonita e extremamente saudável.
3. Nossa arte marcial melhora a concentração no trabalho e nos afazeres de casa. O Jiu-Jitsu é um esporte de raciocínio.
4. A arte suave desperta e prepara para as mulheres para a competitividade. A vida é uma luta, estamos sempre competindo, seja por uma vaga de emprego ou por uma bolsa de estudos. Ao participar

de competições de Jiu-Jitsu, aprendemos que precisamos dar sempre o nosso melhor em busca do resultado positivo.

5. Melhora também o sistema cardiovascular e respiratório, afinal, durante o treino de Jiu-Jitsu é muito comum você ter momentos de explosão, alternados com momentos mais brandos, isso colabora muito com a evolução das suas condições físicas.

6. O Jiu-Jitsu melhora a capacidade de comunicação com outras pessoas, colaborando para desinibir as mulheres mais tímidas. Geralmente as academias de Jiu-Jitsu são verdadeiras famílias.

7. O Jiu-Jitsu serve como terapia para relaxar as mulheres do estresse inerente a longas jornadas de trabalho.

8. O Jiu-Jitsu é uma ferramenta de inclusão social e abre as portas para o mundo. Temos em nossa academia Infight a aluna Gabrieli Pessanha, 16 anos e atual campeã mundial no peso e no absoluto, pela IBJJF. A Gabrieli é um exemplo de superação e inclusão social. Moradora da Cidade de Deus, além dos treinos puxados dos quais participa todos os dias, ela está sempre se esforçando para arrecadar recursos para viagens e competições. Já viajou três vezes para os Estados Unidos fazendo rifas e vendendo doces. Hoje Gabrieli é referência dentro de nossa equipe e para as crianças mais novas do nosso projeto social, coordenado pelo professor Márcio de Deus.

9. O Jiu-Jitsu melhora a qualidade de vida das mulheres, estimulando que elas descubram formas de se aperfeiçoar no dia a dia, em aspectos como a alimentação, descanso, malhação, viagens, meditação, trabalho.

10. O Jiu-Jitsu funciona ainda como prevenção aos vícios, ao sedentarismo, à depressão, entre tantos perigos que podem nos surpreender em nossas jornadas. (GRACIEMAG NEWSROOM, 2020)

Apesar de a prática esportiva historicamente ter tido uma predominância masculina, a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva reconheceu os benefícios que os exercícios físicos têm trazido para a saúde da mulher (LEITÃO *ET AL.*, 2000). Além do mais, a procura por qualidade de vida e saúde melhores, condicionamento físico e aperfeiçoamento da estética recebeu destaque como motivo principal para a aderência à atividade física nas academias (ARAÚJO, 2011).

Estudos realizados por Gomes (2020) mostram que mulheres praticantes de esportes de luta perceberam aumento na autoestima, e essa mudança foi associada à melhoria das capacidades físicas, como controle de motor, força e energia muscular, coordenação motora e disposição cardiovascular. É constatado, também, por Fabio; Towey (2018) e Rios *et al.* (2017) o empoderamento de mulheres em comunidades por meio da prática da luta, fator este que colaborou para melhora na autoestima física e global.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

A pesquisa se classifica como um estudo direto descritivo transversal com abordagem qualitativa.

Segundo Kramer (1988) e Katz (2006), os estudos de corte transversal possui como principal característica a observação das variáveis, podendo se tratar de indivíduos, casos, ou de dados, sendo realizada em um momento específico e único em que o pesquisador toma nota dos fatos registrando os que são de interesse.

Kramer (1988) e Hennekens; Buring (1987), falam que o estudo de corte transversal (em inglês *cross-sectional ou survey*), seccional, ou de prevalência possui a vantagem de que o pesquisador observe diretamente o evento a ser pesquisado, de a coleta de dados pode ser feita em curto espaço de tempo, não sendo necessário que os participantes acompanhem, tornando possível que os resultados sejam produzidos mais rápidos e gerando menor custo que os demais tipos de estudos.

Para Michel (2005), a abordagem de pesquisa quantitativa é um método social que emprega o processo de quantificação da informação coletada, por meio de técnicas estatísticas, como média, percentual, desvio padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão, entre outros.

#### 3.2 PERÍODO E LOCAL DA PESQUISA

O cenário da pesquisa será a Academia de Jiu-Jitsu Checkmat localizada na Rua Coronel Mozart Gondim, Nº 1294 Bairro São Gerardo na cidade de Fortaleza – Ceará. Tendo como motivo a pesquisadora treinar no local a mais de 10 anos tornando acessível a aplicação de questionário a mulheres praticantes da modalidade esportiva (professoras e alunas).

A pesquisa será realizada no período de fevereiro à maio de 2021.

#### 3.3 AMOSTRA

A amostra será composta por 68 indivíduos do sexo feminino, praticantes de jiu-jitsu a mais de um ano e dentro da faixa etária de 18 a 40 anos. Este recorte foi

realizado devido serem mulheres que praticam de forma assídua por um longo período de tempo junto a pesquisadora.

### 3.4 SUJEITO DA PESQUISA

O questionário será aplicado através da ferramenta google formulário e o link será encaminhado para os participantes da pesquisa.

#### 3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Serão incluídos na amostra: mulheres, praticantes de jiu-jitsu a mais de um ano e dentro da faixa etária de 18 a 40 anos.

Serão excluídos da amostra aqueles que não responderem o link enviado e que por ventura não aceitar o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (CLE).

### 3.5 COLETA DE DADO E INSTRUMENTO DE COLETA

Os dados foram coletados através questionário aplicado através da ferramenta google formulário aos indivíduos classificados a participar da pesquisa.

Segundo Gil (1999, p.128) o questionário é um instrumento que pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”.

A aplicação dos instrumentos foi realizada por meio digital, devido a indisponibilidade de realizar encontros por causa da pandemia que o mundo se encontra.

Os indivíduos terão o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, e responderão de forma individual.

Ao término da aplicação do questionário, todos os resultados ficarão guardados em meio eletrônico e apenas a pesquisadora poderá manipulá-los.

O questionário é estruturado composto por 6 questões objetivas que abordam perguntas sobre a prática e benefícios do jiu-jitsu.

### 3.6 ASPECTO ÉTICO

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estarão presentes no TCLE que forem devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Para que o pesquisador possa realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, será solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa estará de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

### 3.7 ANÁLISE DOS DADOS

Os resultados, quando se tratarem das questões objetivas, serão analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com mulheres praticantes do jiu-jitsu e que cujo objetivo foi verificar a contribuição do esporte para a qualidade do bem-estar e saúde física das mulheres praticantes.

Na primeira parte do questionário, procuramos caracterizar a amostra que foi composta por 68 mulheres do sexo feminino com idades entre 18 e 40 anos. Dentre elas, 27 (39,7%) estão entre as idades de 18 a 25 anos e 11 meses, 24 (35,3%) estão entre as idades de 26 a 30 anos e 11 meses, 14 (20,6%) estão entre as idades de 31 a 35 anos e 11 meses e 3 (4,4%) estão entre as idades de 36 a 40 anos; Com relação ao tempo de prática, 15 mulheres (22,1%) possuem de 1 a 3 anos e 11 meses de pratica, 24 mulheres (35,3%) possuem de 4 a 6 anos e meses praticando o esporte, 18 mulheres (26,5%) praticam a modalidade de 7 a 9 anos e 11 meses e apenas 16,2% (11 mulheres) vivenciando a modalidade por mais de 10 anos; Dentre as 68 participantes, 28 delas (41,2%) praticam 5 vezes ou mais por semana, 18 (26,5%) 4 vezes por semana, 12 (17,6%) 3 vezes por semana e apenas 14,7% (10 mulheres) se exercitam 2 vezes por semana.

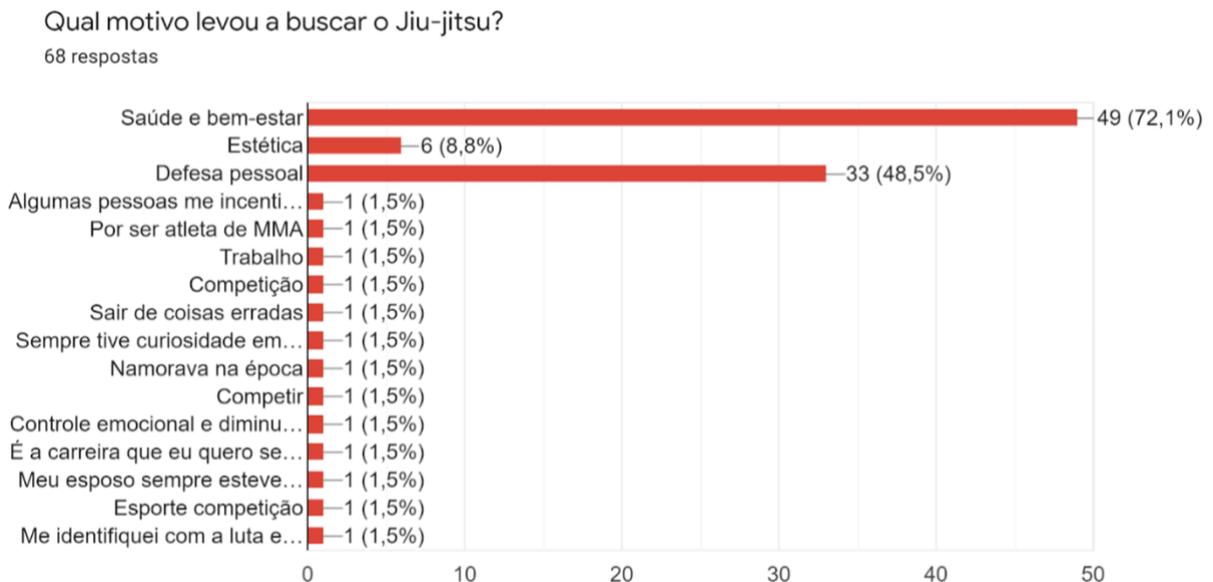
**QUADRO 1 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

PERGUNTA	ALTERNATIVA A	ALTERNATIVA B	ALTERNATIVA C	ALTERNATIVA D
Idade	entre 18 - 25 anos e 11 meses	entre 26 - 30 anos e 11 meses	entre 31 - 35 anos e 11 meses	entre 36 - 40 anos
	35,3%	39,7%	2,6%	4,4%
	24 mulheres	27 mulheres	14 mulheres	3 mulheres
A quanto tempo pratica Jiu-Jitsu?	1 a 3 anos e 11 meses	4 a 6 anos e 11 meses	7 a 9 anos e 11 meses	mais de 10 anos
	22,1%	35,3%	26,5%	16,2%
	15 mulheres	24 mulheres	18 mulheres	11 mulheres
Pratica quantas vezes por semana?	2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 vezes ou mais por semana
	14,7%	17,6%	26,5%	41,2%
	10 mulheres	12 mulheres	18 mulheres	28 mulheres

Fonte: Elaboração própria (2021).

Na segunda parte do questionário, buscamos realizar indagações que pudessem nos ajudar a atingir o objetivo da pesquisa.

No primeiro questionamento indagamos: Qual motivo levou a buscar o Jiu-jitsu?

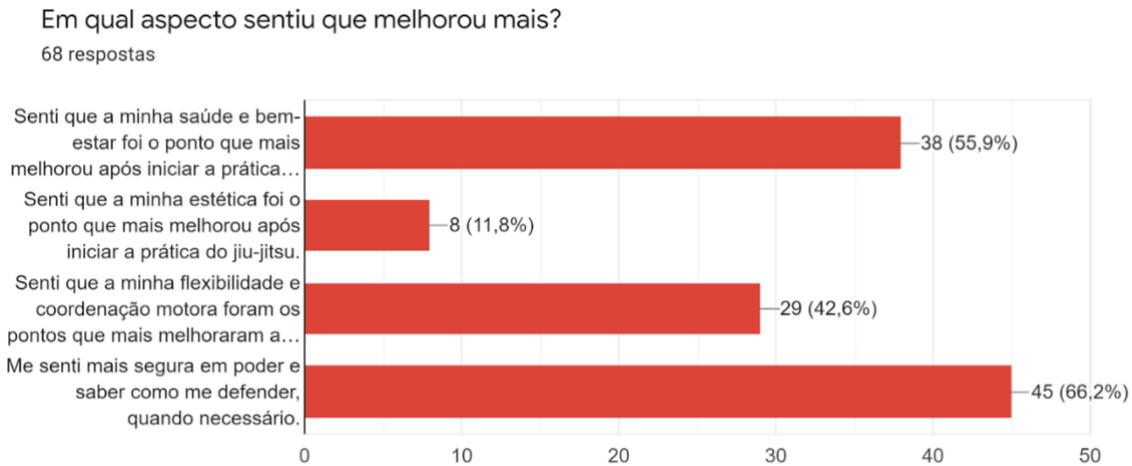


**Fonte:** Elaboração própria (2021).

Conforme apresentado no gráfico acima, no aspecto referente aos motivos que levam as mulheres a buscarem a prática da arte suave, 72,1% responderam que foi para buscar uma melhor saúde e bem-estar, poucas procuraram o esporte pelo motivo da estética (8,8%) e para defesa pessoal foram 48,5%.

É possível identificar no gráfico as respostas “Sair de coisas erradas” e “Controle emocional e diminuir comportamento agressivo...” mostrando que o esporte Jiu-jitsu, assim como outras modalidades, pode auxiliar na melhoria do relacionamento com outras pessoas dentro da sociedade. Conforme Cazetto (2010) aborda, os praticantes desenvolvem aptidões sociais, físicas e desenvolvem respeito pela convivência em comunidade. Também podemos verificar como razões para buscar a prática do jiu-jitsu ter disciplina e organização na vida, desenvolver a paciência, controlar ansiedade, aprender a frustrar-se, socializar e conhecer pessoas, exercitar-se fisicamente por completo, formar parte de algo maior, aprender técnicas de autodefesa, evitar baixa autoestima e melhorar a formação mental (BODOG BLOG, 2019).

No questionamento seguinte, realizamos a seguinte indagação: Em qual aspecto sentiu que melhorou mais?



**Fonte:** Elaboração própria (2021).

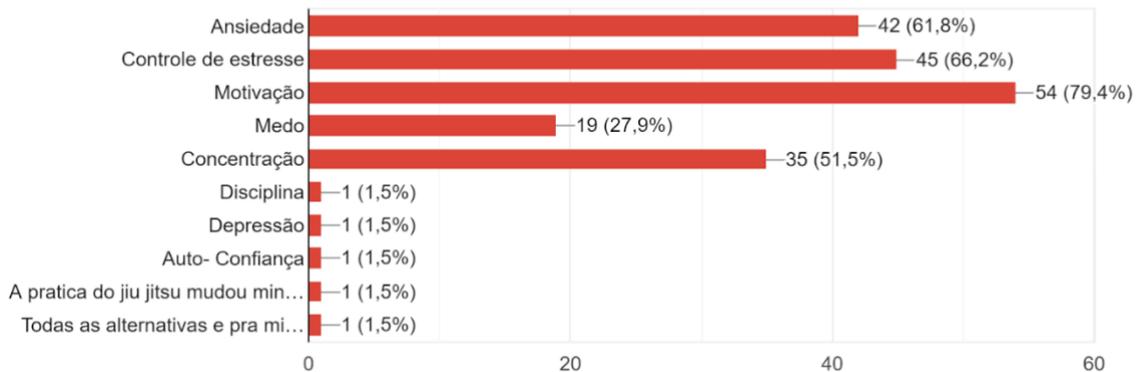
É possível observar no gráfico acima que muitas das participantes passaram a se sentir mais seguras em poder e saber como se defender, quando necessário, e que houve melhoras consideráveis em sua saúde e bem-estar após iniciar a prática do jiu-jitsu, respectivamente 66,2% (45 mulheres) e 55,9% (38 mulheres), 42,6% (29 mulheres) sentiram que sua flexibilidade e coordenação motora foram os pontos de maior melhoria e 11,8% (8 mulheres) perceberam que a estética foi o ponto que houve mais melhora. Como mencionado anteriormente, Silva; Silva; Oliveira (2019) relata sobre o jiu-jitsu como esporte para autodefesa e para alcançar a saúde e o bem-estar físico por meio do monitoramento das atividades durante a prática.

O estresse está diretamente relacionado ao conceito de saúde e bem-estar. Tendo associação com a prática de artes marciais para diminuir esgotamento emocional do cotidiano. Mesmo a atividade causando estresse físico, que pode ser recuperada facilmente, ela funciona como escape mental, possibilitando que o indivíduo relaxe, provocando um bem-estar físico e mental (ROCHA, 2009).

No último questionamento a indagação realizada foi: Sentiu melhoras com relação ao aspecto psicológico?

Sentiu melhoras com relação ao aspecto psicológico?

68 respostas



**Fonte:** Elaboração própria (2021).

Ao avaliar os aspectos psicológicos, 79,4% (54 mulheres) das participantes responderam que sentiram melhoras relacionadas à motivação, 66,2% (45 mulheres) no controle do estresse, 61,8% (42 mulheres) melhoraram a ansiedade, 51,5% (35 mulheres) a concentração e 27,9% (19 mulheres) obtiveram melhoras consideráveis relacionada ao medo. Compatível com o que Miranda (2010), Reis, *et al* (2017) e *Graciemag Newsroom* (2020) falam que o jiu-jitsu vai muito além dos aspectos físicos, reduzindo problemas emocionais como ansiedade e depressão, ajudam no desenvolvimento da autoconfiança e pode ser utilizado como terapia para relaxar diminuindo o estresse.

Pode-se ressaltar também, a necessidade psicológica de pertencimento dentro de um grupo e do sentimento de autonomia desenvolvendo vínculos obtendo comportamento motivação. Em razão da vontade humana de obter segurança, que é procedente dos vínculos conquistados durante a prática do jiu-jitsu, e sustenta o individuo durante o seu desenvolvimento dentro do esporte (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004). Desta forma podemos assegurar que as carências relacionadas a competência, autonomia e vínculo são interdependentes e integradas, desta maneira trazendo como resultado o melhoramento do todo (DECI; RYAN, 2000).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos, podemos concluir ao praticar jiu-jitsu de forma regular as mulheres aumentam os níveis autoestima, diminuem os níveis de ansiedade, depressão e estresse contribuindo para uma melhora nítida na saúde, bem-estar e qualidade de vida. Além disso, é perceptível que essa prática melhora a convivência social, diminuindo comportamentos agressivos. Assim, podemos sugerir que esse resultado ocorreu devido a constância nos treinamentos, ao contexto de diversidade dentro das aulas, estímulos positivos, desafios pessoais e o estilo de liderança que não estimula comportamentos hostis e agressivos. Dessa forma, podemos considerar que esses aspectos foram importantes para a permanência, constância, automudanças e valorização da autoestima nas praticantes da arte suave. Portanto, a prática do jiu-jitsu desenvolve e potencializa habilidades físicas e psicológicas, e deve ser considerada uma opção para mulheres que buscam melhorar o condicionamento físico, aprender e aprimorar técnicas de autodefesa beneficiando a saúde física, psicológica e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. C. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR. **Lecturas, Educación Física y Deporte**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 16, n. 156, 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd156/aderencia-e-permanencia-em-academias.htm#:~:text=Ader%C3%Aancia%20e%20perman%C3%Aancia%20de%20praticantes,em%20academias%20de%20Irati%2C%20PR&text=Este%20estudo%20teve%20como%20objetivo,terem%20uma%20rotatividade%20nas%20academias.>>>. Acessado em: 20 fev. 2021.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. In: **Rev Bras Med Esporte** \_ Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

ARAÚJO, M. J. O. Papel dos governos locais na implementação de políticas de saúde com perspectiva de gênero: o caso do Município de São Paulo. In: SEMINÁRIO WOMEN'S AND HEALTH MAINS-TREAMING THE GENDER PERSPECTIVE INTO THE HEALTH SECTOR, 1998, Tunis, Tunísia. **Anais...** [São Paulo], 1998.

ARTHUR JR., Carlos. Uma breve história do Jiu-Jitsu esportivo feminino. In: **GRACIEMAG**: uma revista a serviço do Jiu-Jitsu. [S.l.: s.n.], 2020. Disponível em: <<https://www.graciemag.com/2020/04/03/artigo-uma-breve-historia-do-jiu-jitsu-esportivo-feminino/>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

AVENTURAS NA HISTÓRIA. **De boadicea a Joana D'arc**: 10 guerreiras que superaram os homens nos campos de batalha. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/almanaque/historia-mulheres-em-campo-de-batalha.phtml>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

BABINSKI, Cristiane Jéssica; LIOTTO, Giuliano Jacques. **Os benefícios psicofísicos do karate-do em mulheres**. URI Erechim: Erechim-RS, [s.n.]. Disponível em: <<http://repositorio.uricer.edu.br/bitstream/35974/189/1/Cristiane%20J%C3%A9ssica%20Babinski.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

BERTOLANO, Camilla Letícia da Paixão. **Mulheres no tatame**: a experiência de ser mulher no jiu jitsu. 2017 Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. 2017. Disponível em: <[https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla\\_leticia\\_da\\_paixao\\_bertolano\\_-\\_mulheres\\_no\\_tatame\\_a\\_experiencia\\_de\\_ser\\_mulher\\_no\\_jiu\\_jitsu.pdf](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla_leticia_da_paixao_bertolano_-_mulheres_no_tatame_a_experiencia_de_ser_mulher_no_jiu_jitsu.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2021.

BODOG BLOG. **10 razões para começar a treinar Jiu Jitsu**. [S.l.: s.n.]: 2019. Disponível em: <<https://blog.bodog.com/razoes-comecar-treinar-ju-jitsu/>>. Acesso em: 12 mai. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política nacional de atenção integral à saúde da mulher**:

princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: < [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nac\\_atencao\\_mulher.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf) >. Acesso em: 20 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Semana da Saúde 2020**: CNS propõe que conselhos intensifiquem ações online contra o desmonte do SUS. Brasília, 2020. Disponível em: < <http://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/1057-semana-da-saude-2020-cns-propoe-que-conselhos-intensifiquem-acoes-online-contra-o-desmonte-do-sus#:~:text=O%20conceito%20de%20Sa%C3%BAde%20definido,aus%C3%AAncia%20de%20afe%C3%A7%C3%B5es%20e%20enfermidades%E2%80%9D> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

BRITO. R. **Mulheres de Atenas**: entenda a crítica de Chico Buarque. 2018. Disponível em: <<https://www.stoodi.com.br/blog/2018/06/25/mulheres-de-atenas/>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

CAIRUS, H. F.; RIBEIRO JR., W.A. **Textos hipocráticos**: o doente, o médico e a doença, Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2005.

CASARIN, ST; PORTO, AR; GABATZ, RIB; BONOW, CA; RIBEIRO, JP; MOTA, MS. **Tipos de revisão de literatura**: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. J. nurs. health. 2020;10(n.esp.):e20104031. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19924/11996>. Acesso em:

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. In: **Rev. Nutr.**, Campinas, 22(6):937-946, nov./dez., 2009. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rn/v22n6/v22n6a15.pdf> >. Acesso em: 07 abr. 2021.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “wath” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. In: **Psychological Inquiry**, 11(4), 227-268, 2000.

DEVIDE, F. P. **Gênero e mulheres no esporte**: história das mulheres nos jogos olímpicos modernos. Ijuí, RGS: Editora UNIJUI, 2005.

FABIO, R. A.; TOWEY, G. E. Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, [s. l.], v. 58, n. 6, p. 933– 943, 2018.

FERRAZ, Marco Segre e Flávio Carvalho. O conceito de saúde. In: **Rev. Saúde Pública**, 31 (5): 538-42, 1997. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rsp/v31n5/2334.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

FERREIRA, Diogo Alan Costa; FERREIRA, Ana Paula Urbano; BEZERRA, José Airton Xavier; SILVA, Nadyjanara do Nascimento; CERIANI, Rodrigo Benevides. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. In: **Revista Diálogos em Saúde**. Volume 1 - Número 2 - jul/dez de 2018. Disponível em: < <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208/185> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

GOELLNER, S. V. Gênero e esporte na historiografia brasileira: balanços e potencialidades. **Revista Tempo**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 34, p. 45-52, 2013. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/tem/v19n34/05.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

GOELLNER, S. V. O Esporte e a Cultura Fitness como Espaços de Generificação dos Corpos. In: Congresso Brasileiro De Ciências Do Esporte, 15., 2007, Recife; Congresso Internacional De Ciências Do Esporte, 2., 2007, Recife. **Anais...** Recife: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. p. 1-9.

GOMES, Sarah Teixeira. **Benefícios psicológicos em mulheres: efeitos de 12 semanas de treinamento em esportes de combate.** 2020. 1 recurso online (97 p.) Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/339896>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

GOMES, Sarah Teixeira; SOUZA, Rene Leonardo Soares de; YOSHIDA, Hélio Mamoru, FERNANDES, Paula Teixeira. Autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes de Jiu-jitsu. In: **Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 17, e019034, p.1-10, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8655283/22141/65993>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

GONÇALVES, Arisson Vinícius Landgraf; SILVA, Méri Rosane Santos Da. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. In: **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 657-671, jul./set. 2013. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n3/10.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

GUIMARÃES, Sueli Édi Rifini; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. In: **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722004000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722004000200002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 12 mai 2021.

HENNEKENS, C.H.; BURING, J.E. **Epidemiology in Medicine**. Boston: Little, Brown and Company, 1987.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD 2019**. Disponível em: < <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18320-quantidade-de-homens-e-mulheres.html#:~:text=Segundo%20dados%20da%20PNAD%20Cont%C3%ADnu,51%2C8%25%20de%20mulheres> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

KATZ, M.H. **Study Design and Statistical Analysis**. New York: Cambridge University Press, 2006.

KRAMER, M.S. **Clinical Epidemiology and Biostatistics**. Berlin: Springer-Verlag, 1988.

LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L.; SILVEIRA, G. G.; CARVALHO, T.; FERNANDES, E. O.; LEITE, N.; AYUB, A. V; MICHELS, G.; DRUMMOND, F. A.; MAGNI, J. R. T.; MACEDO, C.; ROSE, E. H. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Porto Alegre, v. 6, n. 6, p. 215-20, 2000.

LOBO, Alexandrina de Jesus Serra. Relação entre aptidão física, atividade física e estabilidade postural. In: **Revista de Enfermagem Referência**. III Série - n. 7 - Jul. 2012. pp.123-130. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239966018.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

LOPES, J. **O fazer do trabalho científico em ciências sociais aplicadas**. Recife: UFPE, 2006.

LUZ, Paulo Henrique da Silva. **O ensino do jiu jitsu a partir de jogos de luta/oposição**: confrontando o planejamento e realidade escolar. [manuscrito]. Dissertação (Mestrado) – Universidade federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte: 2020. Disponível em: < <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/34092/1/O%20ENSINO%20DO%20JIU%20JITSU%20A%20PARTIR%20DE%20JOGOS%20DE%20LUTA-OPOSI%C3%87%C3%83O.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

MATHIAS, Naegeli Gomes; MELO FILHO, Jarbas; SZKUDLAREK, Ariani Cavazzani; GALLO, Luiza Herminia; FERMINO, Rogério César; GOMES, Anna Raquel Silveira. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. In: **Rev Bras Ciênc Esporte**. 2019; 41(2): 222-228. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v41n2/0101-3289-rbce-41-02-0222.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

MELLO, Marco Túlio de; FERNANDEZ, Ana Cláudia; TUFIK, Sérgio. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. In: **Rev Bras Med Esporte** \_ Vol. 6, Nº 4 – Jul/Ago, 2000. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/980a/98ba3490af749098d6bbf32c9109a624a2b3.pdf>>. Acesso em:

MEU KIMONO. **Mulheres no Jiu Jitsu, o tatame também é para elas**. [S.l.: s.n.], 2020. Disponível em: <<https://www.meukimono.com.br/loja/noticia.php?loja=860336&id=211>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

MICHEL, Maria Helena. **Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais**: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos. São Paulo: Atlas, 2005.

MIELKE, Grégore Iven; HALLAL, Pedro Curi; RODRIGUES, Gisele Balbino Araújo; SZWARCOWALD, Célia Landmann; SANTOS, Flávia Vinhaes; MALTA, Deborah Carvalho. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. In: **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, 24(2): 277-286, abr-jun 2015. Disponível em: < <https://www.scielo.org/pdf/ress/2015.v24n2/277-286/pt> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

MIRANDA, Gabriela. **Benefícios do Jiu-Jítsu**. 2010. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=31>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

MOURÃO, L. **Vozes femininas e o Esporte Olímpico no Brasil**. 2002. In: TURINO, M.; MOREIRA, S.R.; ANDRÉIA GULAK, A. e colaboradores. Correlação de variáveis antropométricas de membros superiores com a força de preensão manual em praticantes de Jiu-Jitsu. Motriz, Vol.9, Núm.1, p.147. 2003.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida**. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. Disponível em: < [https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_llduWnhVZnP7.pdf](https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_llduWnhVZnP7.pdf) >. Acesso em: 20 fev. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Publicações OMS**. [S.l.: s.n.], 1984. Disponível em: < <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

PÁDUA, E. M. M. D. **Metodologia da pesquisa: abordagem teórico-prática**. Campinas, SP: Papyrus Editora, 2002.

PEREIRA, Catarina Neto; SOUSA, Fábio; CASTRO, João; LOPES, Mafalda; AMARAL, Fernando. Um Caso de Luxação Esternoclavicular em Praticante de Jiu Jitsu. In: **Rev. Medicina Desportiva informa**, 2020; 11(4):7-9. Disponível em: <[https://www.revdesportiva.pt/wp-content/uploads/2020/07/CC\\_Jiu\\_Jitsu.pdf](https://www.revdesportiva.pt/wp-content/uploads/2020/07/CC_Jiu_Jitsu.pdf) >. Acesso em: 20 fev. 2021.

PICCOLI, J. C. J. **Normalização para trabalhos de conclusão em Educação Física**. 2. ed. Canoas: ULBRA, 2006.

POGGIO, Rogério. 10 motivos para mulheres praticarem Jiu-Jitsu. In: **Graciemag Newsroom**. [S.l.: s.n.]: 2020. Disponível em: <<https://www.graciemag.com/2020/03/09/10-motivos-para-mulheres-praticarem-jiu-jitsu-por-rogerio-poggio/> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. D. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

REIS, Daniel Fernando dos; SOUZA, Francione da Silva; SILVA JESUS, Juliana da; GARCIA, Thiago Alves; OZAKI, Guilherme Akio Tamura; ZANUTO, Everton Alex Carvalho; JUNQUEIRA, Adriana; CASTOLDI, Robson Chacon; CAMARGO, Regina

Celi Trindade; CAMARGO FILHO, José Carlos Silva. Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. In: **Colloquium Vitae**, vol. 9, n. Especial, Jul–Dez, 2017, p.191-201. Disponível em: < <http://www.unoeste.br/site/enepe/2017/suplementos/area/Vitae/10%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica/ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20AO%20AR%20LIVRE%20E%20A%20INFLU%C3%8ANCIA%20NA%20QUALIDADE%20DE%20VIDA.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

RIKLI, R. E.; JONES, C. J. (1999). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. **JAPA**. Vol. 7, nº 2, p. 162-181.

RIOS, S. O.; MARKS, J.; ESTEVAN, I.; BARNETT, L. M. Health benefits of hard martial arts in adults : a systematic review. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], v. 36, n. 14, p. 1614– 1622, 2017.

ROCHA, Deizi Domingues da; ZAGONEL, Adriana; BONORINO, Sabrina Lencina. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó – SC. In: **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Candido Rondon, v. 16, n. 2, p. 29-37, jul./dez. 2018. Disponível em: < <http://e-revista.unoeste.br/index.php/cadernoedfísica/article/view/19319> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

RONDINELLI, Paula. "Jiu Jitsu"; **Brasil Escola**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/jiu-jitsu.htm>>. Acesso em: 12 mar. 2021.

ROSA, Vanessa Dias. **Atividade física e a qualidade de vida de mulheres idosas**. Monografia (Graduação). Centro Universitário De Brasília – UNICEUB, Faculdade De Ciências Da Educação E Saúde – FACES. Brasília: 2015. Disponível em: < <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7512/1/21212699.pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. O jiu jitsu brasileiro na visão dos não praticantes. In: **Coleção Pesquisa em Educação Física** - Vol.9, n.2, 2010 - ISSN: 1981-4313. Disponível em: < [https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Rufino-2/publication/244988599\\_O\\_jiu\\_jitsu\\_brasileiro\\_na\\_visao\\_dos\\_nao\\_praticantes/links/5511682e0cf24e9311ce422a/O-jiu-jitsu-brasileiro-na-visao-dos-nao-praticantes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Luiz-Rufino-2/publication/244988599_O_jiu_jitsu_brasileiro_na_visao_dos_nao_praticantes/links/5511682e0cf24e9311ce422a/O-jiu-jitsu-brasileiro-na-visao-dos-nao-praticantes.pdf) >. Acesso em: 20 fev. 2021.

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.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. In: **Revista brasileira atividade física e saúde**. v. 5, n. 1, 2000. Disponível em: < <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/992/1140> >. Acesso em: 12 mar. 2021.

SANTOS, G. D. R. C. M.; MOLINA, N. L.; DIAS, V. F. **Orientações e dicas práticas para trabalhos acadêmicos**. Curitiba: Ibpex, 2007.

SCHEFFER, Michelle Louyse Cavali. **Qualidade de vida e atividade física na literatura**. 2015. Monografia (Especialista em Engenharia de Produção) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa. 2015. Disponível em: < [http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/23295/3/PG\\_CEEP\\_2014\\_1\\_20.pdf](http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/23295/3/PG_CEEP_2014_1_20.pdf) >. Acesso em: 20 fev. 2021.

SILVA, Daniel Sousa da; SILVA, Cátia Malachias; OLIVEIRA, Diogenes Leandro de. Jiu-jitsu feminino - de promessa a realidade mundial. In: **Ciência Atual**. Rio de Janeiro. Volume 13, Nº 1 • 2019. pg. 02-17. Disponível em: < <http://www.cnad.edu.br/revista-ciencia-atual/index.php/cafsj/article/viewFile/335/pdf> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

SOUZA, Juliana de; FRANCO, Laercio Claro Pereira. As resistências culturais enfrentadas pela mulher no âmbito das modalidades de lutas. In: **Motrivivência: revista de educação física, esporte e lazer**. v. 33, n. 64, p. 01-22. 2021. Disponível em: < <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/77006/45715> >. Acesso em: 20 fev. 2021.

SOUZA, P. **A nova geração de faixas pretas que vem mudando o cenário do Jiu-Jitsu Feminino**. BJJForum. Disponível em: <<http://bjjforum.com.br/a-nova-geracao-defaixas-pretas-que-vem-mudando-o-cenario-do-jiu-jitsu-feminino/>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

SOUZA, Rene Leonardo Soares de. **Jiu-jitsu e aspectos emocionais**: relações entre autoestima, autoconfiança e ansiedade. Trabalho de Graduação (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, p. 42. 2017. Disponível em: < <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000991854>>. Acesso em: 20 fev. 2021.

THOMAS, William. **Quais as principais valências físicas desenvolvidas, na prática de jiu-jitsu**. Trabalho de Graduação; Faculdade de Ciências da saúde. Porto Alegre: 2000.

Zangirolami-Raimundo, J; Echeimberg, JO; Leone, C. Research methodology topics: Cross-sectional studies. **Journal of Human Growth and Development**. 2018; 28(3):356-360. Disponível em: < <https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/152198/149017> >. Acesso em: 07 abr. 2021.