

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS – UFAL
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE – IEFE
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

WILKER YTALO RUFINO DA SILVA

**A RELEVÂNCIA DO JIU-JITSU NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO,
EMOCIONAL E SOCIAL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO
DE EXTENSÃO: Jiu-Jitsu na universidade**

Maceió – AL

2025

WILKER YTALO RUFINO DA SILVA

**A RELEVÂNCIA DO JIU-JITSU NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO,
EMOCIONAL E SOCIAL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO
DE EXTENSÃO: JIU-JITSU NA UNIVERSIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
no Instituto de Educação Física e Esporte –
IEFE/UFAL como requisito básico para a
conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física.

Orientador: Dr. Marco Antônio Chalita

Maceió – AL

2025

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

S586r Silva, Wilker Ytalo Rufino da.

A relevância do jiu-jitsu no desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes do projeto de extensão : jiu-jitsu na universidade / Wilker Ytalo Rufino da Silva. – 2025.

51 f. : il. color.

Orientador: Marco Antônio Chalita.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2025.

Bibliografia: f. 44-46.

Apêndice: f. 47-48.

Anexo: f. 49-51.

1. Jiu-jitsu. 2. Qualidade de vida – Estudantes universitários. 3. Projeto de extensão. I. Título.

CDU: 796.853.25

FOLHA DE APROVAÇÃO

WILKER YTALO RUFINO DA SILVA

A RELEVÂNCIA DO JIU-JITSU NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO, EMOCIONAL E SOCIAL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO: JIU-JITSU NA UNIVERSIDADE

Projeto apresentado ao corpo docente da Universidade Federal de Alagoas, como requisito à obtenção do grau de licenciatura em educação física apresentado 06/05/2025

Banca Examinadora

Orientador: Prof. Dr. Marco Antônio Chalita
(Universidade Federal de Alagoas)



Documento assinado digitalmente

MARCO ANTONIO CHALITA

Data: 20/05/2025 18:09:01-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Examinador Interno: Prof. Dr. Antônio Passos Lima Filho
(Universidade Federal de Alagoas)



Documento assinado digitalmente

ANTONIO PASSOS LIMA FILHO

Data: 20/05/2025 15:11:52-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Examinador Interno: Prof.^a Dra. Maria Elizabete de Andrade Silva
(Universidade Federal de Alagoas)



Documento assinado digitalmente

MARIA ELIZABETE DE ANDRADE SILVA

Data: 20/05/2025 21:58:39-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho à minha esposa, Roberta Lopes, por todo o amor, paciência e apoio incondicional ao longo dessa jornada. Sua compreensão e incentivo foram fundamentais para que eu pudesse chegar até aqui. Aos meus pais, José Uilson e Edna Rufino, por me ensinarem o valor da educação e pelo suporte em todos os momentos da minha vida. Este trabalho é fruto de tudo o que vocês me proporcionaram. Em especial aos meus amigos Gabriel Lagos, José Firmino, Messias Zacarias e Vitor Gabriel, pela companhia nos desafios da vida acadêmica e pela amizade verdadeira que levarei para sempre.

Agradecimentos ao meu orientador, Professor Dr. Marco Antonio Chalita, pela orientação, conselhos valiosos e por me guiar neste processo com paciência e sabedoria. Ao meu professor de Jiu-Jitsu, Ednaldo Gomes, por me inspirar dentro e fora dos tatames, transmitindo não apenas técnica, mas valores que levo para a vida. Agradeço também aos meus alunos e amigos do CT Fúria Fight, por cada treino, por me inspirarem a buscar ser um professor melhor e por todo apoio durante toda essa caminhada.

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a relevância do Jiu-Jitsu no desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes do projeto de extensão Jiu-Jitsu na Universidade. A pesquisa investigou os impactos da prática dessa arte marcial na qualidade de vida dos estudantes, considerando aspectos como aptidão física, autoestima, controle emocional e interação social. Para isso, utilizou-se uma abordagem qualitativa, por meio da aplicação de questionários com os participantes do projeto. Os resultados indicaram que a prática do Jiu-Jitsu proporciona benefícios significativos, contribuindo para o aprimoramento da resistência, força e flexibilidade, além de favorecer a redução do estresse, o aumento da autoconfiança e a construção de relações interpessoais mais sólidas. Além disso, o projeto de extensão se revelou um importante espaço de integração acadêmica, promovendo valores como disciplina, respeito e cooperação. Dessa forma, conclui-se que iniciativas como essa desempenham um papel essencial na formação integral dos estudantes, proporcionando um ambiente saudável para o desenvolvimento pessoal e social dentro do contexto universitário.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu, desenvolvimento físico, projeto de extensão.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relevance of Jiu-Jitsu in the physical, emotional and social development of participants in the Jiu-Jitsu extension project at the University. The research investigated the impacts of practicing this martial art on students' quality of life, considering aspects such as physical fitness, self-esteem, emotional control and social interaction. For this, a qualitative approach was used, through the application of questionnaires with project participants. The results indicated that practicing Jiu-Jitsu provides significant benefits, contributing to the improvement of resistance, strength and flexibility, in addition to helping to reduce stress, increase self-confidence and build more solid interpersonal relationships. Furthermore, the extension project proved to be an important space for academic integration, promoting values such as discipline, respect and cooperation. Therefore, it is concluded that initiatives like this play an essential role in the comprehensive training of students, providing a healthy environment for personal and social development within the university context.

Keywords: Jiu-Jitsu, physical development, extension project.

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO	7
2.0 REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 Importância da atividade física em ambientes acadêmicos	8
2.2 Jiu-Jitsu: uma ferramenta para melhorias físicas e emocionais	10
2.3 Projeto de extensão esporte na Ufal – Jiu-Jitsu	11
3.0 METODOLOGIA	13
3.1 Tipo de pesquisa	13
3.2 Grupo estudado.....	13
3.3 Instrumento para coleta de dados	14
3.4 Procedimento para coleta dos dados	14
3.5 Procedimento para análise dos dados	14
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4.1 Percepção sobre os efeitos emocionais e sociais da prática do jiu-jitsu	15
4.2 Melhora da condição física	23
4.3 Interação social e interpessoal	29
4.4 Projeto de extensão do jiu-jitsu na universidade	37
5.0 CONCLUSÃO	42
6.0 REFERÊNCIAS.....	44
APÊNDICE.....	47
ANEXOS	49

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas em ambientes acadêmicos é essencial para a promoção do bem-estar integral dos estudantes. Em um contexto universitário, os discentes enfrentam desafios constantes, como pressão por desempenho acadêmico, prazos rigorosos e a sobrecarga de tarefas, o que resulta, frequentemente, em altos níveis de estresse, ansiedade e exaustão emocional. A prática de atividade física contribui para reduzir o estresse diário, a ansiedade, a irritabilidade e os sintomas de depressão. Além de seus benefícios à saúde mental, é também considerada uma forma agradável de lazer e relaxamento (Reis *et al.*, 2017).

Esses fatores negativos podem comprometer a saúde mental dos estudantes e impactar diretamente sua capacidade de concentração, motivação e desempenho acadêmico. Por isso, integrar a prática de atividades físicas no cotidiano acadêmico surge como uma estratégia eficaz para amenizar esses impactos negativos.

O exercício físico, de maneira geral, tem o poder de reduzir os níveis de estresse e melhorar o humor, graças à liberação de endorfinas, hormônios associados à sensação de bem-estar. A prática regular de atividades físicas também estimula a concentração, aumenta a energia e fortalece a capacidade de enfrentamento diante de desafios cotidianos. Além disso, a realização de atividades físicas em grupo, como o Jiu-Jitsu, promove a socialização e o fortalecimento de laços interpessoais, criando um ambiente mais acolhedor e colaborativo dentro do ambiente acadêmico. Dessa forma, o esporte contribui não apenas para a saúde física, mas também para a formação de uma comunidade acadêmica mais unida, equilibrada e solidária.

O Jiu-Jitsu, em particular, destaca-se como uma modalidade que alia os benefícios físicos com o desenvolvimento emocional e social dos praticantes. Essa arte marcial exige disciplina, autoconfiança, autocontrole e resiliência, qualidades que são essenciais não apenas para o desempenho no esporte, mas também para o sucesso acadêmico e pessoal dos estudantes. Alison E. Willing *et al.* (2019) destacam que um dos principais benefícios do Jiu-Jitsu é a interação social, pois a

prática depende da colaboração com parceiros de treino, o que favorece o compartilhamento de experiências e o fortalecimento dos laços interpessoais. Além disso, Jiu-Jitsu tem sido incorporado a diversos ambientes, como escolas e universidades.

O Jiu-Jitsu oferece uma oportunidade única de enfrentamento de desafios, com a superação de obstáculos tanto no tatame quanto na vida cotidiana. Essa abordagem ajuda os alunos a lidarem com o medo do fracasso e a desenvolverem uma mentalidade positiva, o que favorece a motivação e a perseverança.

O estudo evidenciou que a prática de atividades físicas ajuda a melhorar a saúde mental, reduzindo os níveis de estresse e promovendo uma melhor qualidade de vida entre universitários (Silva, 2015, p.337).

O projeto de extensão de Jiu-Jitsu na Universidade Federal de Alagoas oferece uma oportunidade valiosa para a comunidade acadêmica integrar a prática esportiva a um ambiente de aprendizado e socialização. Contudo, ainda são limitadas as informações sobre os efeitos dessa prática nos aspectos físicos, emocionais e sociais dos participantes. Este estudo visa aprofundar a compreensão sobre como o Jiu-Jitsu pode contribuir para o aprimoramento do bem-estar dos estudantes, explorando seus impactos na saúde e no desenvolvimento pessoal.

Desta forma o objetivo deste estudo foi de analisar possíveis mudanças físicas, emocionais e sociais causadas pela participação da comunidade acadêmica no projeto de extensão de Jiu-Jitsu na universidade federal de Alagoas, compreendendo como essa prática contribui para o bem-estar geral dos participantes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Importância da atividade física em ambientes acadêmicos

A prática de atividade física em ambientes acadêmicos é fundamental para promover a saúde física e mental dos estudantes, que muitas vezes enfrentam estresse e pressão devido aos estudos. Exercícios ajudam a reduzir o estresse, melhoram o humor e estimulam a concentração e a produtividade. Além disso,

atividades físicas em grupo, como o Jiu-Jitsu, favorecem a socialização, fortalecem o senso de comunidade e podem até melhorar o desempenho acadêmico. Em suma, a inclusão de práticas esportivas no ambiente acadêmico contribui para um equilíbrio entre mente e corpo.

As mudanças nos hábitos da sociedade moderna, como a diminuição das atividades físicas e uma alimentação inadequada, têm aumentado os índices de sedentarismo, obesidade, doenças cardíacas, diabetes e outras doenças crônicas não transmissíveis. Esses fatores prejudicam tanto a saúde física quanto a mental das pessoas (Pasa, 2017).

Exercícios e atividades físicas trazem múltiplos benefícios físicos, mentais e sociais. Ao respeitar o interesse e o ritmo de adaptação de cada pessoa, facilita-se a adesão a programas regulares de atividade, o que promove saúde, melhora a qualidade de vida, reduz taxas de mortalidade e proporciona ganhos cognitivos e físicos. A prática contínua incentiva o autocuidado e fortalece o bem-estar geral (Silva; Cabral; Neto, 2020).

A prática de atividade física contribui para reduzir o estresse diário, a ansiedade, a irritabilidade e os sintomas de depressão. Além de seus benefícios à saúde mental, é também considerada uma forma agradável de lazer e relaxamento (Reis *et al.*, 2017).

A falta de atividade física e o estilo de vida sedentário podem aumentar os níveis de estresse. O estresse é uma resposta psicofisiológica que causa desequilíbrios no organismo, impactando negativamente a qualidade de vida e podendo trazer prejuízos à saúde (Beneditti; Oliveira; Lipp, 2011).

Segundo Darido (2004), a prática regular de atividades físicas na escola pode prevenir doenças crônicas, melhorar a aptidão física e contribuir para o bem-estar geral dos alunos. Além disso, a Educação Física oferece um ambiente onde os alunos podem aprender sobre a importância da saúde e do exercício físico, desenvolvendo hábitos que podem durar por toda a vida.

O ambiente acadêmico pode ser altamente estressante para os discentes, devido às demandas de desempenho, prazos rigorosos, grande carga de estudos e pressão por resultados. Além disso, muitos estudantes enfrentam inseguranças,

medo de fracasso e sobrecarga de atividades, o que pode afetar a saúde mental, aumentando a ansiedade e o estresse. A conciliação entre vida pessoal, trabalho e estudo também contribui para esse estresse, o que pode impactar o bem-estar e a motivação acadêmica se não houver apoio e estratégias de gestão adequadas.

A prática do Jiu-Jitsu pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar os estudantes a enfrentar o estresse acadêmico e reduzir o medo de fracasso. A modalidade exige foco, disciplina e autoconfiança, ajudando os praticantes a lidar melhor com as pressões externas e a cultivar uma atitude mais positiva e resiliente. O Jiu-Jitsu também promove o autocontrole e o bem-estar físico, liberando endorfinas que diminuem a ansiedade. Em grupo, a prática cria um senso de apoio e pertencimento, o que fortalece a capacidade de enfrentar desafios com equilíbrio.

2.2 Jiu-Jitsu: uma ferramenta para melhorias físicas e emocionais

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial focada em técnicas de luta e defesa, com ênfase em chaves, imobilizações e controle do adversário no solo. Além de ser uma prática física intensa que melhora a força, resistência e flexibilidade, o Jiu-Jitsu proporciona benefícios psicológicos significativos, como aumento da confiança, disciplina e foco. O Jiu-Jitsu é considerado uma atividade física e, além de melhorar a força, resistência, flexibilidade e coordenação motora, ele também envolve atividades aeróbicas e anaeróbicas, promovendo benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. A prática regular de Jiu-Jitsu contribui para o aumento da capacidade cardiovascular, controle de peso, tonificação muscular e redução do estresse, funcionando como uma excelente forma de exercício físico.

O Jiu-Jitsu também se destaca como uma excelente forma de aliviar o estresse. Ele contribui para o aprimoramento psicológico e social dos praticantes, gerando efeitos positivos em diversas áreas da vida, como no ambiente profissional e familiar. A prática contínua dessa modalidade pode trazer benefícios significativos na gestão do estresse e na promoção de uma maior motivação e equilíbrio emocional (Carneiro; Santos, 2019).

Alison E. Willing *et al.* (2019) destacam que um dos principais benefícios do Jiu-Jitsu é a interação social, pois a prática depende da colaboração com parceiros

de treino, o que favorece o compartilhamento de experiências e o fortalecimento dos laços interpessoais. Além disso, o Jiu-Jitsu tem sido incorporado a diversos ambientes, como escolas e universidades. Em alguns casos, ele é oferecido como parte do currículo acadêmico, como na Universidade Gama Filho no Rio de Janeiro (Da Costa, 2006), e em outras instituições, como a Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP – Rio Claro), e na Universidade Federal de Alagoas (UFAL) o Jiu-Jitsu é praticado dentro do projeto de extensão universitário, conhecido como Esporte na Ufal, desenvolvido pelo Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE), coordenado pelo Professor Dr. Marco Antônio Chalita.

2.3 Projeto de extensão esporte na Ufal – Jiu-Jitsu

Este projeto visa oferecer à comunidade acadêmica da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) a prática do Jiu-Jitsu, com a possibilidade de inclusão do público externo que residem próximo ao campus A.C Simoes - Ufal. Reconhecendo as Artes Marciais como atividades que vão além do desenvolvimento físico, acredita-se que elas favoreçam também o aprimoramento social e psicológico, promovendo o autoconhecimento e a formação de cidadãos mais equilibrados e resilientes. O projeto se destina a docentes, discentes e técnicos administrativos, proporcionando um ambiente de aprendizado e integração, especialmente para os alunos do Instituto de Educação Física e Esporte, contribuindo para a formação acadêmica, cultural e científica dos participantes e preparando-os para um melhor desempenho na sociedade.

Este projeto de extensão, vinculado ao Instituto de Educação Física e Esporte (IEFE) da Universidade Federal de Alagoas, tem como objetivo promover uma atividade que contribua para a melhoria da qualidade de vida da comunidade acadêmica. Além dos benefícios para a saúde, a proposta visa gerar impactos sociais e educacionais, atendendo os alunos dos cursos de Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) e outras pessoas envolvidas, proporcionando um ambiente de desenvolvimento físico, social e educacional.

A prática de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como um fator importante para o desenvolvimento físico, emocional e social, especialmente

em ambientes acadêmicos, onde os estudantes frequentemente enfrentam altos níveis de estresse, ansiedade e desgaste físico. De acordo com Lúcio (2024, p.11), "os estudantes universitários vivenciam altos níveis de estresse e ansiedade devido às pressões inerentes ao ambiente acadêmico, com impactos significativos em sua saúde mental". Um estudo evidenciou que a prática de atividades físicas ajuda a melhorar a saúde mental, reduzindo os níveis de estresse e promovendo uma melhor qualidade de vida entre universitários (Silva, 2015, p.337).

O projeto de extensão de Jiu-Jitsu na universidade federal de Alagoas oferece uma oportunidade única para a comunidade acadêmica aliar a prática esportiva a um ambiente de aprendizado e convivência social. No entanto, pouco se sabe sobre os impactos específicos que essa atividade gera, tanto no corpo quanto na mente dos participantes. A escolha por realizar esse estudo surge da necessidade de compreender de forma mais aprofundada como a prática de Jiu-Jitsu pode contribuir para a melhora do bem-estar físico, emocional e social dos estudantes. Identificar os benefícios dessa prática pode não apenas reforçar a importância de atividades de extensão dentro da universidade, como também servir de base para futuras implementações e aprimoramentos de projetos semelhantes. Além disso, a oferta de espaços gratuitos e programas dentro da universidade, como os projetos de extensão, facilita a adesão a essas práticas, especialmente para estudantes com limitações financeiras (Oliveira *et al*, 2017, p. 622).

Ao investigar as dimensões física, emocional e social, este estudo visa evidenciar o papel fundamental das atividades esportivas no equilíbrio entre vida acadêmica e saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida para os estudantes. Esse estudo é especialmente relevante em um cenário onde as universidades buscam formas de proporcionar experiências que complementem a formação acadêmica com o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo saúde, disciplina, sociabilidade e, conseqüentemente, o aumento do rendimento acadêmico.

3. METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa interpretativa para oferecer uma visão das mudanças físicas, emocionais e sociais nos participantes do projeto de extensão Esporte na Ufal – jiu-jitsu. Segundo Creswell (2007), a pesquisa qualitativa é fundamentalmente interpretativa, ou seja, depende da interpretação dos dados coletados pelo pesquisador. Dessa forma, não é possível evitar as interpretações pessoais na análise de dados qualitativos. Isso permitiu uma análise detalhada dos efeitos dessa prática entre os participantes do projeto.

3.2 GRUPO ESTUDADO

O grupo estudado foi composto por estudantes da comunidade acadêmica, de ambos os sexos e maiores de 18 (dezoito) anos, que fazem parte do projeto de extensão de Jiu-Jitsu na universidade por um período mínimo 30 dias. O número de respondentes da pesquisa foi de 18 participantes, o que corresponde mais de 50% da turma, tendo em vista que a turma é composta por 30 praticantes. Como se trata de uma pesquisa qualitativa, O conceito de "saturação discursiva" na pesquisa qualitativa refere-se ao momento em que, ao coletar respostas dos participantes, o pesquisador percebe que não surgem novas informações relevantes, indicando que os dados começam a se repetir. Esse ponto de saturação marca o fim da coleta, pois não há mais inovações nas respostas que justifiquem a continuidade da pesquisa. Segundo Bauer & Gaskell (2002), a decisão de parar ocorre quando o pesquisador julga que já capturou o espectro completo das percepções dos participantes.

3.3 INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário, que conforme descrito por Lakatos e Marconi (2010), consiste em perguntas elaboradas previamente que não necessita da presença do pesquisador presente.

De acordo com Gil (2008, p. 21), o questionário é uma técnica de pesquisa que envolve a aplicação de uma série de perguntas a um grupo de pessoas, com o objetivo de coletar informações sobre o tema investigado. As perguntas buscavam explorar o conhecimento, as crenças, sentimentos, valores, expectativas, medos e comportamentos dos participantes, entre outros aspectos relacionados a mudanças físicas, emocionais e sociais.

3.4 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário online na plataforma Google Forms, acessível por computador ou smartphone.

A coleta de dados teve início com o envio do questionário, por e-mail e por aplicativo de mensagem, como whatsapp e Telegram, para os universitários que estão participando do projeto de extensão do jiu-jitsu. Ao receberem o questionário, os respondentes tiveram primeiro acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde podiam decidir livremente participar ou não, com contatos disponíveis do pesquisador para esclarecimentos. Aqueles que concordaram tiveram acesso ao questionário para preenchimento.

3.5 PROCEDIMENTO PARA ANÁLISE DOS DADOS

Para análise dos dados, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo, que, segundo Minayo (1994), é um método para interpretar informações em uma pesquisa qualitativa. Bardin (1979, p. 42) define a análise de conteúdo como um conjunto de técnicas de análise de comunicação, que permite, através de métodos sistemáticos e objetivos, a descrição e interpretação de mensagens, buscando identificar indicadores que revelem as condições de produção e recepção dessas mensagens.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, serão apresentados e analisados os dados coletados por meio dos questionários aplicados aos participantes do projeto de extensão Jiu-Jitsu na Universidade. A discussão será estruturada de forma a relacionar os resultados obtidos com a literatura existente sobre os impactos do Jiu-Jitsu no desenvolvimento físico, emocional e social.

Primeiramente, serão analisadas as contribuições para o bem-estar emocional, abordando fatores como controle do estresse, autoestima e resiliência. Em seguida, serão explorados os efeitos da prática na aptidão física dos praticantes, considerando aspectos como resistência, força e flexibilidade. Por fim, discutiremos a influência do projeto na interação social dos participantes, destacando o fortalecimento de vínculos interpessoais e o senso de comunidade dentro do ambiente acadêmico.

Dessa maneira, a interpretação dos resultados permitirá compreender a importância desse projeto de extensão na formação integral dos estudantes e no incentivo à prática esportiva como ferramenta de desenvolvimento pessoal.

4.1 PERCEPÇÃO SOBRE OS EFEITOS EMOCIONAIS E SOCIAIS DA PRÁTICA DO JIU-JITSU

De acordo com os participantes do projeto, a prática do jiu-jitsu contribui de maneira positiva na melhora da sensação de bem-estar emocional. Muitos participantes enfatizam que a prática trouxe satisfação e progresso pessoal, revelando uma relação entre o desenvolvimento técnico no Jiu-Jitsu e a melhoria do estado emocional. Isso indica que o sentimento de evolução e conquista dentro do esporte se traduz em uma percepção mais positiva de si mesmos, fortalecendo a autoestima. Esse impacto emocional também é evidenciado nos relatos dos próprios praticantes que afirmam essa melhoria.

Sim, melhorou bastante. Além de ser uma forma de perder o estresse, o jiu-jitsu ajudou bastante na minha regulação emocional, proporcionando mais alegria e bem estar. (aluno 4)

Sim, a prática do Jiu-Jitsu tem sido fundamental para o meu bem-estar emocional. Durante os treinos, consigo canalizar minhas energias, aliviar tensões e me desconectar de preocupações externas. (aluno 14)

A prática do Jiu-Jitsu melhora o bem-estar emocional ao aliviar o estresse, promovendo foco e presença no momento. O esporte desenvolve resiliência, autoconfiança e um senso de pertencimento através da interação com colegas. Enfrentar desafios e superá-los aumenta a autoestima, enquanto os benefícios físicos também impactam positivamente na saúde mental. É uma atividade que conecta corpo e mente de forma equilibrada. (aluno 19)

Outro aspecto recorrente nas respostas é a capacidade do Jiu-Jitsu de regular as emoções, reduzir a ansiedade e proporcionar um equilíbrio mental mais estável. Isso pode estar relacionado ao efeito neuroquímico da prática de atividades físicas, que libera neurotransmissores como endorfina e serotonina, além de promover maior foco e concentração.

Além dos benefícios individuais, há menções à importância do Jiu-Jitsu na socialização e no senso de pertencimento ao grupo. Isso reforça o papel do esporte não apenas como ferramenta de desenvolvimento físico e emocional, mas também como um meio de fortalecer laços interpessoais e promover apoio mútuo entre os praticantes.

Alguns participantes destacam que estavam passando por momentos de preocupação e instabilidade emocional antes de ingressarem no projeto. Para esses indivíduos, o Jiu-Jitsu não apenas aliviou tensões, mas também proporcionou uma mudança na maneira de encarar os desafios do dia a dia, tornando-os mais resilientes. Esse efeito transformador é percebido nos relatos dos alunos.

Sim. De forma específica, o Jiu-Jitsu estimulou meu foco mental, acalmando a ansiedade e o turbilhão de pensamentos, deixando-me mais leve e alegre. (aluno 16)

Estava num momento com o emocional abalado de tanta preocupação. No jiu-jitsu encontrei uma maneira de esquecer de tudo e apenas praticar. Então melhorou minha maneira de vê as coisas, me deixou menos ansioso. (aluno 17)

Desta forma é possível notar um impacto significativamente positivo do Jiu-Jitsu no bem-estar emocional dos participantes do projeto. Há uma predominância de relatos que indicam a prática como um meio eficaz de alívio do estresse acadêmico e cotidiano, o que sugere que o esporte atua como uma válvula de escape para as pressões enfrentadas pelos estudantes.

Segundo Miranda (2010), a prática do Jiu-Jitsu proporciona diversos benefícios aos seus praticantes, abrangendo aspectos físicos, psicológicos, autoestima e bem-estar. Além disso, contribui para o desenvolvimento da concentração, da competitividade e do espírito de superação.

A prática do Jiu-Jitsu desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do controle emocional e da resiliência dos praticantes. Um dos aspectos mais enfatizados é a capacidade do esporte de ensinar a manter a calma sob pressão, algo que se aplica tanto ao contexto das lutas quanto às dificuldades enfrentadas na vida cotidiana. A ideia de "buscar uma saída" para situações desconfortáveis se mostra recorrente, indicando que os praticantes transferem para o dia a dia a habilidade de enfrentar desafios com paciência e estratégia. Esse efeito é claramente percebido nos relatos abaixo.

Sim! Por vezes eu sentia uma forte carga de estresse por conta das aulas da faculdade, mas após um treino, já sentia um peso sair do meu corpo e um alívio psicológico. (aluno 4)

Sim, tanto em situações de estresse emocional quanto em conflitos, pois o Jiu-Jitsu, e as artes marciais em geral, trabalha a questão da calma e do autocontrole para a obtenção de êxito ao enfrentar as lutas, sejam elas dentro ou fora do tatame. Também é ensinado a lidar com situações de derrota e frustração. (aluno 6)

Sim, trouxe maior controle emocional. Encarar desafios no tatame me ensinou a pensar com clareza, mesmo sob pressão, e a reagir de forma mais estratégica. (aluno 15)

Muitos participantes relatam que o Jiu-Jitsu ajudou a reduzir o estresse acadêmico e emocional, funcionando como um mecanismo de alívio mental. Há

também um consenso sobre o impacto da prática na tomada de decisões racionais em momentos de tensão, prevenindo reações impulsivas e promovendo maior sensatez diante de conflitos.

Outro ponto relevante é o amadurecimento emocional proporcionado pelo esporte. A necessidade de lidar com derrotas e frustrações no tatame parece contribuir para uma postura mais equilibrada diante das adversidades. O Jiu-Jitsu ensina a aceitar desafios com resiliência, favorecendo o desenvolvimento do autocontrole e da estabilidade emocional. Esse aprendizado se reflete diretamente na vida dos praticantes, como podemos ver a seguir.

O Jiu-Jitsu me ensinou a manter a calma em situações de pressão e a tomar decisões racionais, mesmo quando estou pressionado durante uma luta. Essa habilidade transcendeu para o meu dia a dia, permitindo lidar melhor com o estresse e encontrar soluções para problemas sem me deixar dominar pelo momento. (aluno 14)

Sim, o Jiu-Jitsu contribuiu significativamente para minha capacidade de lidar com o estresse emocional. Durante os treinos, é necessário manter a calma mesmo em situações de pressão, como quando se está em posições desfavoráveis. Essa habilidade de controle emocional se transfere para a vida diária, ajudando a enfrentar problemas com mais serenidade e raciocínio. Além disso, o esporte ensina a persistir diante de desafios, reforçando a resiliência e o autocontrole. (aluno 19)

Além disso, algumas respostas destacam que a concentração exigida durante os treinos ajuda a afastar preocupações e a manter o foco no momento presente, promovendo um estado mental mais tranquilo. Esse aspecto reforça a ideia de que o Jiu-Jitsu não é apenas uma prática física, mas também um treino mental que fortalece a capacidade de gerenciar emoções.

Em síntese, os relatos evidenciam que o Jiu-Jitsu contribui significativamente para o equilíbrio emocional de seus praticantes, ensinando-os a enfrentar situações de pressão, reduzir o estresse e aprimorar o autocontrole. Esse aprendizado vai além do tatame, influenciando positivamente a maneira como lidam com os desafios diários.

O Jiu-Jitsu traz uma transformação positiva na vida das pessoas. De acordo com Gracie (2015), a prática da modalidade ajuda a superar desafios psicológicos que podem ser vencidos por meio dos treinamentos:

Ansiedade. As preocupações em resolver os problemas do dia a dia, contas para pagar, trabalho, filhos e etc, tudo isso, muitas vezes levam as pessoas a se entregarem aos problemas emocionais. O jiu-jitsu funciona como uma válvula de escape nesses casos. A prática da arte suave ajuda o organismo a blindar o corpo contra as consequências do estresse na saúde físico a e mental.

Mau Sono. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% da população brasileira sofre com algum distúrbio do sono. Entre os jovens esse número é ainda mais assustador, 88% dormem mal e apresentam problemas ligados ao sono, segundo a pesquisa realizada pela IPOM (Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente) em conjunto ao Instituto Sou + jovem. Pessoas que se exercitam estão livres dos malefícios do sedentarismo e possuem um sono de melhor qualidade. Os exercícios ajudam na liberação de importantes hormônios para uma boa noite de sono. Levantar da cama no dia seguinte não será mais uma dificuldade.

Memória. Suar a camisa não exercita só os músculos do corpo, como também bota o cérebro para “malhar”. Ao melhorar sua aptidão aeróbica, você contribuiu para um desempenho positivo das suas funções cognitivas, mantendo a integridade da massa encefálica e do sistema cardiovascular. Fazer jiu-jitsu é garantia de boa memória. (Gracie, 2015).

O Jiu-Jitsu demonstra exercer uma influência marcante no desenvolvimento da autoconfiança dos praticantes. A maioria das respostas aponta para um impacto positivo, ressaltando que a prática contribui para o fortalecimento da autoestima, a percepção das próprias capacidades e a preparação para enfrentar desafios tanto dentro quanto fora do tatame.

Muitos participantes mencionam que, com o tempo, passaram a se sentir mais seguros de si, seja pela melhora na aptidão física, pelo aumento da autonomia ou pelo desenvolvimento de estratégias para lidar com situações adversas. A relação entre o aprendizado técnico no Jiu-Jitsu e a autoconfiança se torna evidente, uma vez que superar dificuldades nos treinos e competições reflete diretamente na segurança para tomar decisões no cotidiano. Esse fortalecimento da autoestima e da autopercepção é ilustrado na fala dos alunos 04, 06 e 15.

Foi muito importante para que eu me reconecta-se com minha própria pessoa, que eu me avaliasse melhor e que fosse mais confiante nas minhas ações, conseguindo também, um amor próprio maior. (aluno 4)

Bem relevante, pois em situações de conflito eu sei que consigo me defender, também em relação a boa forma física proporcionada pelos treinos, além da regulação dos neurotransmissores, como serotonina e ocitocina, frutos da prática da atividade física intensa nos treinos. (aluno 6)

O impacto foi extremamente positivo. Vencer obstáculos no esporte fortaleceu minha segurança em mim mesmo e ampliou minha disposição para encarar novas situações. (aluno 15)

Outro ponto relevante é o impacto do Jiu-Jitsu na regulação emocional. Alguns participantes relataram que a prática ajudou a controlar impulsos, manter a calma sob pressão e agir estrategicamente, habilidades que se traduzem em uma postura mais segura diante de desafios externos. Além disso, a atividade física intensa proporcionada pelo Jiu-Jitsu parece estar diretamente ligada ao bem-estar emocional, contribuindo para a produção de neurotransmissores que elevam o humor e reduzem o estresse.

Também foi mencionada a importância do Jiu-Jitsu na construção da resiliência. Alguns relatos apontam que, no início, os treinos foram um "choque de realidade", pois expuseram limitações pessoais. No entanto, esse processo foi essencial para que os praticantes compreendessem suas potencialidades e desenvolvessem um senso mais sólido de autoconfiança.

Por outro lado, há respostas indicando uma influência indiferente ou moderada, o que sugere que o impacto pode variar conforme a experiência individual e a forma como cada pessoa se engaja na prática.

Pode se dizer que ela aumentou um pouco. (aluno 02)

Indiferente. (aluno 09)

Em resumo, o Jiu-Jitsu se mostra uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento da autoconfiança, promovendo não apenas força física, mas

também controle emocional, resiliência e uma maior percepção das próprias capacidades. O aprendizado adquirido no tatame se estende para a vida cotidiana, ajudando os praticantes a enfrentarem desafios com mais segurança e determinação.

De acordo com Gonzáles, Monterrey e Cuevas (1989), a prática de atividades físicas traz diversos benefícios significativos para a saúde do indivíduo, incluindo os seguintes efeitos positivos:

[...] melhora o estado psíquico geral. A prática de atividade física incidiu no estado de saúde psicológica geral do indivíduo em aspectos tais como o aumento da satisfação (sentir-se bem), o aumento do autoconceito, o aumento da confiança em si mesmo e suas possibilidades (autoconfiança), no aumento do equilíbrio psicológico (generalização das sensações de estar bem ao resto de planos vitais da pessoa).

O impacto do Jiu-Jitsu na motivação acadêmica varia entre os praticantes. Enquanto alguns não perceberam mudanças significativas, a maioria relatou efeitos positivos, indicando que a prática da modalidade influenciou diretamente sua disposição para os estudos.

Os relatos mais frequentes destacam que o Jiu-Jitsu contribuiu para o aumento da energia e da disposição, principalmente após os treinos, permitindo um melhor aproveitamento do tempo de estudo. Esse fator pode estar relacionado à liberação de endorfina e outros neurotransmissores que promovem bem-estar e reduzem a fadiga, tornando os estudantes mais alertas e produtivos. Essa percepção é confirmada pelas respostas dos alunos.

Sim, logo após os treinos eu me sentia mais predisposto a estudar e fazer quaisquer outras práticas daquele dia. (aluno 04)

Sim, o jiu-jitsu exige calma e concentração. Quando aplicamos isso nas atividades acadêmicas, conseguimos aprender mais, estudar por mais tempo e consequentemente sentir-se motivado e executar as atividades acadêmicas. (aluno 14)

Sim, percebi mudanças positivas no meu nível de motivação para atividades acadêmicas após iniciar o Jiu-Jitsu. O esporte melhorou minha disciplina e organização, ajudando a gerenciar melhor o tempo para estudos e treinos. Também trouxe mais energia e foco, tornando mais fácil manter a

concentração nas tarefas acadêmicas. A sensação de superação no tatame se refletiu em maior confiança para enfrentar desafios intelectuais. (aluno 19)

Outro ponto relevante é a transferência de habilidades desenvolvidas no tatame para o ambiente acadêmico. Muitos participantes mencionaram que o Jiu-Jitsu aprimorou sua disciplina, organização e concentração, tornando-os mais focados nas atividades acadêmicas. A exigência de calma, paciência e controle emocional nos treinos parece ter influenciado positivamente a forma como enfrentam desafios intelectuais, aumentando a motivação para aprender e concluir tarefas acadêmicas.

Além disso, a prática esportiva foi associada a uma maior interação social e ao engajamento com a universidade. Alguns relataram sentir mais vontade de frequentar as aulas, interagir com colegas e professores e participar de atividades coletivas, o que demonstra um impacto positivo no senso de pertencimento ao ambiente acadêmico.

Outro aspecto relevante é a resiliência adquirida com a prática do Jiu-Jitsu. Alguns participantes mencionaram que, ao enfrentar dificuldades físicas e psicológicas no tatame, passaram a encarar os desafios acadêmicos com mais confiança e determinação. A experiência de superação no esporte parece ter fortalecido sua mentalidade para lidar com obstáculos na universidade.

Por outro lado, é importante notar que algumas respostas indicam ausência de mudanças na motivação acadêmica, o que sugere que o impacto do Jiu-Jitsu pode variar de acordo com a experiência individual, a rotina de treinos e o envolvimento do praticante com o esporte.

Não senti mudanças nesse sentido. (aluno 01)

Não percebi. (aluno 09)

A maioria dos relatos sugere que o Jiu-Jitsu não apenas melhora a disposição física, mas também influencia positivamente a organização, a disciplina e a confiança dos praticantes, refletindo diretamente na motivação para atividades acadêmicas. A prática esportiva se mostrou um fator complementar na formação acadêmica, promovendo benefícios que vão além do desenvolvimento físico e atingem a mentalidade e a produtividade dos estudantes.

Pacheco (2010) destaca que o Jiu-Jitsu tem um impacto direto no aspecto psicológico da cultura masculina, contribuindo para o aumento da sensação de segurança do praticante. Isso o torna mais preparado para enfrentar desafios, tanto concretos quanto abstratos, seja no âmbito físico ou mental.

De acordo com Oliveira *et al.* (2018), a prática de exercícios físicos ou modalidades esportivas, como o Jiu-Jitsu, contribui para a redução da ansiedade e do estresse, melhora o perfil lipídico e a autoestima, além de ajudar na prevenção e no controle de doenças relacionadas ao sedentarismo. Além disso, promove o bem-estar físico e mental, trazendo diversos benefícios para a saúde dos praticantes.

4.2 MELHORA DA CONDIÇÃO FÍSICA

A prática do Jiu-Jitsu trouxe melhorias significativas na resistência física dos praticantes, embora a intensidade dessa melhora varie entre os indivíduos. A maioria relata um aumento perceptível na capacidade cardiorrespiratória, na resistência muscular e na disposição para atividades físicas e cotidianas.

Muitos participantes destacaram que, com o tempo, passaram a sentir menos cansaço durante os treinos e lutas, demonstrando um fortalecimento do sistema cardiorrespiratório. Esse fator é crucial, pois o Jiu-Jitsu exige explosões de energia e controle da respiração durante combates intensos. A prática frequente levou a uma adaptação do organismo, permitindo que os praticantes suportassem exercícios aeróbicos prolongados com maior facilidade. Esse progresso físico é evidenciado nos relatos dos alunos 06,14 e 19.

Aumentou absurdamente, principalmente relativo ao sistema cardiorrespiratório, desenvolvido por lutas sucessivas e intensas e a resistência muscular localizada, pelo uso de isometria e de movimentos repetitivos. (aluno 06)

Os treinos são intensos, com movimentos que exigem força e agilidade. Com o tempo, percebi que consigo manter o ritmo em treinos mais longos e enfrentar desafios físicos que antes pareciam difíceis. Essa evolução também impactou positivamente outras atividades, como musculação. (aluno 14)

A prática do Jiu-Jitsu trouxe uma melhora significativa na minha resistência física. Os treinos intensos e constantes exigem esforço cardiovascular, força e condicionamento muscular, aumentando minha capacidade de suportar atividades prolongadas. Além disso, a repetição de técnicas e os rolas ajudam a desenvolver fôlego e resistência mental, permitindo que eu lide melhor com a fadiga e mantenha a performance durante os exercícios. Essa melhora é perceptível também em outras atividades do dia a dia. (aluno 19)

Vários depoimentos ressaltam o desenvolvimento da resistência muscular, especialmente pela repetição de técnicas e pelo uso de isometria durante as lutas. A capacidade de sustentar esforços prolongados e suportar desconforto físico, como dores musculares e fadiga, também foi mencionada como um benefício direto dos treinos. Esse fortalecimento é fundamental para o desempenho tanto dentro quanto fora do tatame, influenciando positivamente atividades diárias e até outros esportes.

Alguns participantes relataram que a melhora na resistência física se refletiu em outros aspectos da vida, como maior disposição para tarefas do dia a dia, melhor qualidade do sono e hábitos mais saudáveis, incluindo alimentação mais equilibrada. Isso sugere que o Jiu-Jitsu atua como um catalisador para mudanças positivas no estilo de vida dos praticantes.

Além da resistência física, alguns relatos mencionam que o Jiu-Jitsu desenvolveu a capacidade de suportar situações desafiadoras por mais tempo, tanto no treino quanto em outras áreas da vida. O fortalecimento da disciplina, do controle da respiração e da resistência à fadiga são aspectos que se estendem para além do esporte, contribuindo para um melhor enfrentamento do estresse e desafios cotidianos. Esse impacto positivo é reforçado pelos depoimentos dos alunos a seguir.

100%, melhorou minha disposição para todas as atividades diárias, melhorou o sono, hábitos alimentares e atividades acadêmicas. (aluno 12)

A maioria dos praticantes percebeu avanços expressivos na resistência física, destacando ganhos tanto no condicionamento aeróbico quanto na força e na resiliência muscular. Esses benefícios impactam diretamente o desempenho nos treinos e lutas, mas também se refletem na disposição para atividades diárias e na resistência mental. O Jiu-Jitsu, portanto, se mostra como uma ferramenta eficaz para a melhoria da capacidade física geral, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável.

Miranda (2010) destaca que a prática do Jiu-Jitsu traz diversos benefícios aos praticantes, abrangendo melhorias na saúde física, no bem-estar psicológico, na autoestima e na qualidade de vida. Além disso, contribui para o desenvolvimento de habilidades como competitividade, concentração, superação de desafios e fortalecimento do espírito competitivo, entre outros aspectos positivos, tais 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).

A prática do Jiu-Jitsu contribui para o aumento da força muscular. A grande maioria dos participantes afirmou que notou melhorias significativas, especialmente devido à natureza dos treinos, que exigem força isométrica, explosão muscular e resistência durante os combates e execuções de técnicas.

Muitos apontaram que a força melhorou devido ao uso frequente de movimentos isométricos e explosivos nos treinos. Isso sugere que o Jiu-Jitsu desenvolve força de forma funcional, trabalhando músculos de maneira diferente da musculação tradicional. Alguns mencionaram melhorias na força de áreas específicas, como membros superiores, core e pernas, o que indica um fortalecimento abrangente do corpo. Isso está alinhado com a natureza do esporte, que exige pegadas fortes, resistência nos membros inferiores e estabilidade no core para manter o equilíbrio e executar as técnicas corretamente. Essa percepção é confirmada por alunos como o 04, que afirma:

Melhorou, principalmente devido ao uso de isometria e pela necessidade de se usar a força nos treinos. (aluno 04)

Sim, a prática do Jiu-Jitsu melhorou consideravelmente minha força muscular. Os treinos envolvem movimentos que trabalham diferentes grupos musculares, como pegadas, projeções e escapes, promovendo um desenvolvimento uniforme do corpo. Além disso, a resistência oferecida pelos parceiros de treino desafia e fortalece os músculos de forma dinâmica, aumentando minha capacidade de aplicar força de maneira eficiente. Esses ganhos são perceptíveis tanto no tatame quanto nas atividades cotidianas. (aluno 08)

Sim, a força muscular foi aprimorada. Os treinos exigem o uso de vários grupos musculares, o que tonifica e fortalece meu corpo, especialmente no core, braços e pernas. (aluno 16)

Poucas respostas foram neutras ou negativas. Um dos participantes afirmou não ter notado melhorias, enquanto outro respondeu apenas "ok", sem aprofundar a percepção. Isso pode indicar que a experiência de ganho de força pode variar conforme o nível de treino, intensidade das sessões ou percepção individual de progresso.

Não. (aluno 09)

Ok. (aluno 01)

Os relatos reforçam que o Jiu-Jitsu é altamente eficaz para o desenvolvimento da força muscular, especialmente por meio de movimentos repetitivos, resistência ao peso do próprio corpo e interações com parceiros de treino. Além disso, a modalidade fortalece de maneira funcional, preparando o praticante não apenas para o esporte, mas para desafios físicos do dia a dia.

A força é uma das habilidades fundamentais a serem aprimoradas ao longo do treinamento de Jiu-Jitsu, conforme apontado por Moreira e colaboradores (2003).

A prática do Jiu-Jitsu tem um impacto amplamente positivo na coordenação motora dos praticantes. A grande maioria relatou melhorias significativas, destacando que os movimentos exigidos pelo esporte contribuem para um melhor controle corporal, precisão e mobilidade. Vários participantes mencionaram que a necessidade de executar técnicas complexas, muitas vezes envolvendo movimentos simultâneos de diferentes partes do corpo, ajudou a desenvolver a coordenação motora.

Alguns citaram especificamente a melhora na mobilidade do quadril e na percepção espacial, o que indica que o Jiu-Jitsu não apenas fortalece o corpo, mas também aprimora a consciência corporal e a habilidade de realizar ações coordenadas. Essa evolução é percebida nos relatos dos praticantes:

Melhorou a coordenação motora e a percepção espacial. (aluno 04)

Sim, melhorou, principalmente a mobilidade do quadril. (aluno 07)

O Jiu-Jitsu influenciou positivamente minha coordenação motora, melhorando-a significativamente. A prática exige movimentos precisos e sincronizados, além de envolver várias partes do corpo simultaneamente. Executar técnicas, transições e ajustes no tatame desenvolve tanto a coordenação fina quanto a global. Essa evolução é perceptível não apenas no esporte, mas também em outras atividades que requerem controle motor. (aluno 08)

Outro ponto relevante é que a prática contínua torna esses movimentos mais naturais, sugerindo um efeito progressivo no desenvolvimento motor. Além disso, há menções à influência positiva na agilidade e na capacidade de realizar sequências de movimentos com maior eficiência.

Melhorou, pois muitas posições demandam muita coordenação, uma vez que conseguimos executá-las, percebemos que com o tempo, se torna algo natural. Consequentemente, melhorando nossa coordenação motora de modo geral! (aluno 19)

Percebe-se que a melhora na coordenação motora não se restringe ao tatame, mas também se reflete em outras atividades do dia a dia, tornando os praticantes mais conscientes e preparados para desafios físicos diversos. Isso reforça a ideia de que o Jiu-Jitsu não é apenas uma modalidade esportiva, mas um meio eficaz de aprimoramento motor e cognitivo.

Atividades corporais, como as lutas, contribuem para o aprimoramento da coordenação motora e devem ser incentivadas pelos professores de Educação Física. A falta dessa habilidade pode impactar não apenas as tarefas diárias, mas também a vida social, o lazer e o desempenho acadêmico, estando relacionada a um rendimento escolar inferior (Pulzi; Rodrigues, 2015).

Um impacto positivo significativo do Jiu-Jitsu no nível de energia dos praticantes. A maioria dos respondentes relatou uma melhora perceptível em sua disposição física e mental, atribuindo isso à prática regular da modalidade. Algumas respostas destacam a relação entre a adaptação aos treinos intensos e o aumento da energia ao longo do dia. Isso sugere que o condicionamento físico adquirido com a prática contínua do Jiu-Jitsu resulta em um organismo mais eficiente na gestão do gasto energético, permitindo uma sensação de vitalidade prolongada.

Outro ponto relevante é que muitos mencionaram sentir-se mais dispostos para realizar atividades diárias e até mesmo terem semanas mais produtivas após os treinos. Isso indica que o Jiu-Jitsu pode atuar como um fator motivacional, ajudando os praticantes a manterem uma rotina mais ativa e equilibrada. Essa influência positiva é ressaltada pelos alunos 16, 19 e 08 que afirma:

Sim, aumentou minha energia. A prática regular melhora minha disposição, fortalece o corpo e contribui para mais vitalidade no dia a dia. (aluno 16)

Sim, percebo que tenho uma semana muito mais produtiva após a prática de jiu-jitsu. (aluno 19)

Sim, a prática do Jiu-Jitsu melhorou meu nível de energia. Os treinos regulares aumentaram minha disposição física e mental, além de melhorar minha capacidade cardiovascular e muscular. Com o tempo, percebi que me sinto mais energizado ao longo do dia e menos propenso a fadiga, mesmo após atividades intensas. Essa energia extra tem beneficiado tanto minha rotina de treinos quanto minhas atividades diárias. (aluno 08)

Embora a maioria tenha expressado uma melhora evidente, algumas respostas demonstram incerteza sobre como mensurar essa mudança. Isso pode indicar que, para algumas pessoas, os efeitos podem ser mais sutis ou subjetivos, variando conforme o organismo e a rotina individual.

Não sei como mensurar isso. (aluno 09)

Os dados coletados reforçam que o Jiu-Jitsu impacta positivamente os níveis de energia dos praticantes, promovendo mais disposição e um melhor gerenciamento do gasto energético. Essa melhora não se limita apenas ao tatame,

mas se estende para diferentes aspectos da vida cotidiana, tornando os indivíduos mais ativos e produtivos.

Ferreira (2018) relata que ao serem questionados sobre os benefícios proporcionados pela prática do Jiu-Jitsu, observou-se que 80% dos participantes relataram uma melhora no condicionamento físico. Isso inclui um aumento na capacidade do corpo de lidar com desafios físicos, como maior agilidade, resistência e força. Além disso, 10% dos praticantes afirmaram que treinam Jiu-Jitsu com o objetivo de obter mais energia, disposição e vitalidade. Por outro lado, apenas 10% mencionaram que utilizam essa modalidade esportiva com o propósito principal de emagrecer.

4.3 INTERAÇÃO SOCIAL E INTERPESSOAL

A influência do Jiu-Jitsu na comunicação interpessoal varia entre os praticantes. A maioria dos participantes relatou uma melhora na interação social, destacando a formação de novas amizades, o aumento da autoconfiança e a importância da colaboração dentro do tatame. Alguns apontaram que o ambiente do Jiu-Jitsu favorece a comunicação e socialização, pois exige trocas constantes de informações, feedbacks e orientações, o que pode refletir positivamente em outros aspectos da vida, como no ambiente acadêmico e profissional. Essa percepção é reforçada pelos alunos 08, 16 e 17 que relatam:

Sim, o Jiu-Jitsu influenciou positivamente minha comunicação com os outros. O esporte exige um trabalho em equipe constante, onde a troca de informações, feedbacks e a colaboração são essenciais para o aprendizado e evolução. Durante os treinos, aprendi a me comunicar de forma mais clara, respeitosa e assertiva, tanto com os colegas de treino quanto fora do tatame. Além disso, a prática de ouvir e dar orientações de forma construtiva fortaleceu minhas habilidades de comunicação em diversos contextos. (aluno 08)

Sim, o Jiu-Jitsu melhorou minha comunicação. A prática ensina a trabalhar em equipe, ouvir e expressar ideias de forma clara, o que fortalece a confiança nas interações dentro e fora do tatame. (aluno 16)

Sim, ganhei novos amigos após participar do projeto (aluno 17)

Por outro lado, uma parcela dos respondentes afirmou não ter notado mudanças significativas em sua comunicação, sugerindo que esse impacto pode depender do nível de engajamento social de cada indivíduo dentro do esporte. Além disso, houve quem destacasse que a interação promovida pelo Jiu-Jitsu ocorre mais no sentido físico e cooperativo do que na comunicação verbal propriamente dita.

Nesse quesito não houver diferença. (aluno 05)

Indiferente. (aluno 09)

As respostas indicam que o Jiu-Jitsu pode ser um facilitador para o desenvolvimento da comunicação interpessoal e na socialização, especialmente por promover um ambiente colaborativo, reforçando a confiança e a assertividade nas interações. No entanto, a intensidade desse efeito varia de acordo com a experiência individual de cada praticante.

De acordo com Gomes Júnior *et al.* (2015, p. 195), a prática de exercícios em grupo não apenas promove benefícios físicos e orgânicos, mas também favorece a socialização e auxilia no afastamento de problemas psicológicos. Esse contexto impacta diretamente aspectos psicossociais, como a redução da depressão, a diminuição do isolamento e o fortalecimento da autoestima.

A maioria dos participantes avaliou essa interação de forma positiva, destacando o respeito mútuo, a facilidade em criar laços e a construção de amizades ao longo das aulas. Palavras como *ótima*, *incrível* e *muito boa* são recorrentes, evidenciando que a prática esportiva favorece um ambiente colaborativo e acolhedor.

Além disso, alguns destacam que os treinos promovem avanços significativos nos laços de amizade e no espírito de camaradagem, possivelmente devido à necessidade de cooperação e confiança durante as práticas. Um aspecto interessante é a comparação com outras modalidades, como o Muay Thai, onde um participante menciona ter feito mais amigos no Jiu-Jitsu. Como relata o aluno 07, 08 e 16:

Ótima, acho que nem no Muay Thai fiz tantos amigos como no jiu-jitsu. (aluno 07)

A prática do Jiu-Jitsu melhorou significativamente meu relacionamento com os colegas de treino. O ambiente de treino é baseado no respeito mútuo, na colaboração e no aprendizado compartilhado, o que fortalece os laços entre os praticantes. Além disso, os treinos intensos e as situações de confronto ajudam a criar um espírito de camaradagem, onde todos se apoiam para evoluir juntos. Esse tipo de interação tem me permitido conhecer melhor os outros, construir amizades mais fortes e criar um ambiente de confiança e respeito. (aluno 08)

O relacionamento com os colegas melhorou significativamente. A convivência diária no tatame cria um ambiente de respeito e apoio, fortalecendo os vínculos e a colaboração mútua. (aluno 16)

Por outro lado, um pequeno número de respostas sugere que não houve mudanças significativas ou que o impacto foi neutro. Essas respostas podem indicar que a socialização no tatame varia conforme a personalidade e a predisposição de cada indivíduo para interações sociais.

Normal, nada extraordinário. (aluno 05)

No geral, a análise reforça que o Jiu-Jitsu atua como um facilitador de conexões interpessoais, promovendo não apenas benefícios físicos, mas também sociais e emocionais.

O uso do exercício físico mostra-se como importante fator de proteção na melhoria da autoestima, sensação de prazer e interação social.” (Batista, 2015, p. 07).

Para a maioria dos praticantes, o Jiu-Jitsu teve um impacto positivo na capacidade de escutar e compreender as necessidades dos outros. Muitos afirmam que a prática contribuiu para o desenvolvimento da empatia, paciência e comunicação, principalmente devido à necessidade constante de interação com parceiros de treino.

Um ponto relevante mencionado por alguns é que, no Jiu-Jitsu, a escuta não se restringe apenas ao aspecto verbal, mas também inclui a observação do comportamento dos colegas, seja durante a execução de técnicas ou em momentos de luta. Essa atenção ao outro fortalece a capacidade de adaptação e cooperação, habilidades que podem ser transferidas para o cotidiano, melhorando a comunicação interpessoal em diversas situações. Os alunos reforçam essa ideia ao afirmarem:

Sim, a prática do Jiu-Jitsu melhorou minha capacidade de escutar e entender as necessidades dos outros. No tatame, a comunicação precisa e atenta é fundamental, seja para aprender novas técnicas ou para ajudar um parceiro de treino. Ao ouvir feedbacks e entender os ajustes necessários, desenvolvi uma maior empatia e paciência, o que se reflete também fora do treino. Essa habilidade de prestar atenção aos detalhes e responder de forma adequada se estendeu para as interações cotidianas, tornando-me mais receptivo às necessidades das pessoas ao meu redor. (aluno 08)

Muitíssimo. Principalmente no momento quando se é designado à pessoa que fará a luta: nesse momento analisava a pessoa, pensava no nível de preparação dela para a luta, a escutava, e agia de acordo. (aluno 14)

Sim, o Jiu-Jitsu aprimorou minha capacidade de escutar e entender os outros. A interação constante com colegas de treino me ensinou a ser mais atento às necessidades e ao ritmo de cada um, tanto no esporte quanto no cotidiano. (aluno 16)

No entanto, há respostas mais neutras ou céticas, sugerindo que alguns praticantes já possuíam essa habilidade bem desenvolvida antes do treino ou que não perceberam mudanças significativas. Isso pode indicar que o impacto varia de acordo com o perfil individual e a forma como cada um se envolve com o ambiente do Jiu-Jitsu.

Não, já não era ruim então né. (aluno 05)

Não sei dizer. (aluno 09)

A análise sugere que o Jiu-Jitsu não apenas fortalece a capacidade física e mental, mas também contribui para habilidades sociais essenciais, como a escuta ativa e a compreensão das necessidades alheias, reforçando a importância desse esporte para o desenvolvimento humano em um sentido mais amplo.

É essencial que o aluno descubra os motivos e significados nas práticas corporais, especificamente o jiu-jitsu, promovendo a evolução de atitudes, a compreensão, a disciplina, além de comportamentos apropriados que a prática proporciona, levando conhecimento, dirigindo sua vontade, emoção e apreço pela arte marcial. (Silva, 2017, p. 17).

A maioria dos participantes destacou que a convivência no tatame proporciona uma experiência única de diversidade, onde diferenças físicas, culturais, ideológicas e socioeconômicas são evidentes, mas não representam barreiras, e sim oportunidades de aprendizado e crescimento mútuo.

Algumas respostas abordaram o aprendizado de lidar com as diferenças de forma prática, seja respeitando o ritmo de aprendizado dos outros, seja ajudando colegas a superarem dificuldades. O alunos 04, 08 e 16 ilustram bem esse aspecto ao afirmarem:

sim, pois no tatame é onde encontramos a verdadeira diversidade, sendo ela de tipos de corpos, étnica, ideológica, socioeconômica, entre outras. Cada um tem sua história e suas lutas e isso faz com que aja desenvolvimento de empatia por parte dos praticantes de jiu-jitsu. (aluno 04)

Sim, o Jiu-Jitsu me ajudou a desenvolver um maior respeito pelas diferenças interpessoais. No tatame, cada praticante tem um estilo único, habilidades e ritmos de aprendizado diferentes. Isso exige que eu seja mais flexível e aberto, adaptando a maneira como me comunico e interajo com os outros. Além disso, o esporte promove a ideia de que todos têm algo a aprender e a ensinar, independentemente de sua experiência ou background. Essa mentalidade se reflete em minha vida fora do treino, tornando-me mais respeitoso e compreensivo em relação às diferenças nas pessoas. (aluno 08)

Sim, o Jiu-Jitsu me ensinou a valorizar as diferenças. O esporte reúne pessoas de diversas origens e habilidades, e a convivência no tatame fortaleceu meu respeito pela individualidade de cada um. (aluno 16)

Outras destacaram que já possuíam esse respeito antes da prática ou que não conseguiram mensurar um impacto direto.

Já tinha. (aluno 05)

Não sei dizer. (aluno 09)

No geral, a análise sugere que o Jiu-Jitsu não apenas fortalece habilidades físicas, mas também contribui para o desenvolvimento de um senso mais profundo de empatia, inclusão e valorização das diferenças interpessoais, tornando os praticantes mais compreensivos e receptivos no convívio social dentro e fora do tatame.

Um aspecto relevante do Jiu-Jitsu é o impacto positivo que essa modalidade proporciona à saúde física e mental, além do bem-estar dos praticantes. Sua inclusão na rotina de atividades físicas contribui significativamente para a redução do sedentarismo e para o aprimoramento das relações interpessoais. (Ferreira *et al.*, 2018, p. 68).

O Jiu-Jitsu revela uma variedade de experiências relacionadas a episódios de risco na prática do Jiu-Jitsu, com algumas pessoas relatando incidentes e outras afirmando não ter vivenciado situações perigosas. A análise dessas respostas sugere que os praticantes de Jiu-Jitsu estão cientes dos riscos naturais da modalidade, mas também demonstram uma atitude resiliente e responsável ao lidar com lesões ou situações de risco. Um dos exemplos é o relato do aluno 07, que compartilha:

Quase rompi o ligamento do joelho tentando sair de uma botinha, mas só foi um susto já que meu parceiro de luta soltou minha perna quando percebeu o que estava pra acontecer. (aluno 07)

Durante um treino de Jiu-Jitsu, tive um episódio de risco em que, ao tentar um movimento de finalização, acabei me desequilibrando e caí de forma inesperada, torcendo o tornozelo. Foi um momento de pânico imediato, pois a dor foi forte e a sensação de não saber se a lesão era grave me deixou apreensivo. Contudo, a rápida resposta dos meus colegas de treino e o ambiente de suporte no tatame ajudaram a manter a calma. Fui orientado a descansar e, felizmente, não houve nada sério. Esse episódio me fez refletir sobre a importância de respeitar os limites do corpo e a necessidade de escutar os sinais de alerta, além de valorizar ainda mais a segurança durante os treinos. (aluno 08)

Durante um treino, torci o joelho ao tentar uma finalização. Senti uma dor forte, parei imediatamente, mas mantive a calma. Após acompanhamento médico, foi constatado que não era grave. Essa experiência me ensinou a ouvir mais o meu corpo e a respeitar meus limites durante os treinos. (aluno 16)

Para alguns, não houve episódios de risco ou lesões. Isso pode indicar que, mesmo dentro de uma modalidade de contato, muitos praticantes conseguem evitar situações perigosas através de uma técnica controlada e do respeito aos limites físicos.

Não sei dizer, não lembro de nenhum episódio assim. (aluno 17)

Felizmente não aconteceu nada desse tipo comigo. (aluno 10)

Enquanto o Jiu-Jitsu envolve riscos inerentes devido à sua natureza de combate, os praticantes demonstram uma boa gestão desses riscos, com foco na segurança, no aprendizado contínuo e na solidariedade entre os membros da comunidade. Além disso, há uma tendência a refletir sobre os erros cometidos e a adotar uma postura mais cautelosa para minimizar lesões e preservar o bem-estar de todos os envolvidos.

No Jiu-Jitsu, os movimentos característicos incluem as chaves articulares (como armlock e leglock) e as projeções. As chaves articulares, ao causarem pressão nas articulações, têm como objetivo imobilizar e submeter o oponente, porém, também apresentam riscos de lesões articulares e ósseas devido ao estresse gerado nas articulações (Souza; Mendes, 2014).

O Jiu-Jitsu é muito mais do que um esporte para os praticantes, sendo descrito como uma filosofia de vida, um caminho de autoconhecimento e superação. A maioria das respostas destaca aspectos como disciplina, resiliência, crescimento pessoal e controle emocional. Muitos relatam que a prática ajuda a enfrentar desafios dentro e fora do tatame, desenvolvendo paciência, foco e autocontrole.

Outro ponto recorrente é a relação do Jiu-Jitsu com bem-estar mental e emocional. Para alguns, o esporte funciona como uma forma de aliviar o estresse e lidar com adversidades, sendo comparado até a uma terapia. Algumas respostas mais objetivas enfatizam o Jiu-Jitsu como uma ferramenta para defesa pessoal e melhora da qualidade de vida, enquanto outras carregam um tom mais emocional e filosófico, relacionando a prática ao amadurecimento e ao enfrentamento das dificuldades da vida. Os alunos 08, 11 e 12 exemplificam essa visão ao afirmarem:

O Jiu-Jitsu para mim significa muito mais do que apenas um esporte; é uma filosofia de vida. Ele me ensina a lidar com desafios, a respeitar os outros e a mim mesmo, e a buscar sempre a evolução pessoal. No tatame, aprendo a ser resiliente, a controlar as emoções e a persistir mesmo diante de dificuldades. Além disso, a camaradagem e o apoio mútuo com os colegas de treino são essenciais, e esse espírito de comunidade também se reflete na minha vida fora do esporte. O Jiu-Jitsu é um caminho constante de autodescoberta, aprendizado e superação. (aluno 08)

O jiu-jitsu me ensinou que a vida não é tal complicada o quando a minha cabeça imaginava, que a gente tem que enxergar apenas a realidade e não sofrer por antecipação ou por coisas que não temos controle, e que cada dia a gente acorda diferente, então temos total capacidade de vencermos um oponente que consideramos muito melhor, basta está bem e ele não está. Então com isso podemos entender que tem várias variáveis que pode mudar algo, seja na vida ou no esporte, só acreditar que não é capaz por uma limitação isso sim acaba te limitando. Me ensinou a ser resiliente ter mais paciência e sempre evitar brigas físicas pois no final nunca vale a pena. (aluno 11)

O jiu-jitsu, para mim, é muito mais do que um esporte; é uma filosofia de vida. Ele representa disciplina, superação e aprendizado constante. Cada treino é uma oportunidade de melhorar, não só fisicamente, mas também mentalmente e emocionalmente. O tatame é um lugar onde deixo de lado as preocupações do dia a dia e me conecto com o momento presente, trabalhando a paciência, o foco e o autocontrole. Além disso, o jiu-jitsu me ensina a lidar com os altos e baixos da vida, mostrando que cada desafio pode ser enfrentado com estratégia, persistência e humildade. Também fortalece os valores de respeito, camaradagem e determinação, que levo para todas as áreas da minha vida. (aluno 12)

Há também respostas minimalistas, que podem indicar que o Jiu-Jitsu é algo tão essencial para a pessoa que se torna difícil de descrever em palavras. Por outro lado, a resposta "Não, só sei que gosto muito, descrever isso é outra história." sugere que, para alguns, a experiência da prática é mais intuitiva e menos verbalizável.

Evolução. (aluno 02)

Tudo. (aluno 07)

Não, só sei que gosto muito, descrever isso é outra história. (aluno 09)

No geral, percebe-se que o Jiu-Jitsu tem um impacto significativo na vida dos praticantes, promovendo autoconhecimento, controle emocional, fortalecimento físico e mental, além de ser um elemento de socialização e pertencimento.

No treinamento de Jiu-Jitsu brasileiro, o praticante aprimora diversas habilidades, incluindo coordenação motora e condicionamento físico, entre outras capacidades adquiridas por meio da assimilação das técnicas. Além dos benefícios físicos, essa modalidade também contribui para o desenvolvimento da autodisciplina, permitindo que o indivíduo fortaleça o autocontrole, a confiança, a empatia e o respeito pelos outros e pela vida. (Rufino; Martins, 2011).

4.4 PROJETO DE EXTENSÃO DO JIU-JITSU NA UNIVERSIDADE

Há um consenso positivo em relação à recomendação do projeto de Jiu-Jitsu para outros estudantes da universidade. A grande maioria dos participantes respondeu de forma afirmativa e entusiasmada, reforçando a percepção de que a prática traz benefícios significativos.

Algumas respostas se destacam por detalhar os motivos da recomendação, mencionando melhorias físicas, emocionais e sociais proporcionadas pelo Jiu-Jitsu. Entre os aspectos mais valorizados estão o aumento da resistência, força e flexibilidade, além do desenvolvimento da disciplina, foco e habilidades para lidar com o estresse e desafios. Isso sugere que os participantes enxergam a prática não apenas como uma atividade esportiva, mas também como uma ferramenta para o crescimento pessoal e acadêmico. Os alunos 08, 09 e 11 reforçam essa ideia ao afirmarem:

Sim, eu recomendaria o Jiu-Jitsu para outros estudantes da universidade. Além dos benefícios físicos, como o aumento da resistência, força e flexibilidade, o Jiu-Jitsu também oferece ganhos emocionais e mentais, como maior disciplina, foco e a habilidade de lidar com estresse e adversidades. O ambiente colaborativo e de respeito no tatame pode ajudar a desenvolver habilidades de comunicação e trabalho em equipe, fundamentais tanto para a vida acadêmica quanto profissional. É uma excelente forma de melhorar o bem-estar geral e promover o crescimento pessoal. (aluno 08)

Definitivamente, sim. (aluno 09)

Com certeza. (aluno 11)

Além disso, a presença de respostas como "**Já recomendo, e chamo kkkkk**" e "**Já recomendei**" indica que alguns praticantes já atuam como multiplicadores do projeto, reforçando sua aceitação e impacto positivo dentro da comunidade acadêmica.

Já recomendo, e chamo kkkkk. (aluno 05)

Já recomendei. (aluno 07)

A uniformidade das respostas afirmativas sugere que o projeto tem sido bem-sucedido em atingir seus objetivos, promovendo benefícios amplos que vão além do ambiente de treino. A recorrência da recomendação também indica que os praticantes percebem o Jiu-Jitsu como uma atividade acessível e vantajosa para outros estudantes, reforçando seu potencial como um projeto de extensão universitária de grande impacto.

De acordo com Archete (2016), o Jiu-Jitsu pode ser praticado tanto com fins esportivos quanto educacionais, além de servir como um meio para estimular a reflexão e o pensamento crítico por meio de sua prática.

Dentre as diversas modalidades de esportes de combate, o Jiu-Jitsu brasileiro se destaca como uma prática difundida globalmente, proporcionando inúmeros benefícios, como aprimoramento das habilidades motoras, melhorias na condição

física, impactos positivos na saúde mental e no desenvolvimento das relações sociais e afetivas (Matsubara; Godoi, 2012).

O projeto de extensão de Jiu-Jitsu teve um impacto significativo na vida dos participantes, tanto no aspecto físico quanto mental e social. A grande maioria expressa claramente a importância dessa iniciativa, destacando como ela contribuiu para o bem-estar, a disciplina, o alívio do estresse acadêmico e a criação de laços de amizade dentro da universidade.

Muitos respondentes mencionam que o projeto serviu como um espaço de renovação e descontração, permitindo que voltassem às atividades acadêmicas com mais energia e foco. Esse fator demonstra que a prática esportiva dentro da universidade pode atuar como um elemento fundamental para a qualidade de vida dos estudantes, ajudando-os a lidar com as pressões do ambiente acadêmico. Os alunos 08, 16 e 19 complementam essa ideia:

Sim, esse projeto de extensão foi muito importante para mim. Ele me proporcionou a oportunidade de aprender e crescer tanto no aspecto físico quanto mental, além de me conectar com outras pessoas com interesses semelhantes. A prática do Jiu-Jitsu, dentro de um contexto de extensão universitária, traz não só benefícios para a saúde, mas também ensina valores como disciplina, respeito e perseverança. Gostaria que o projeto continuasse, pois ele oferece uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento pessoal dos estudantes e fortalece o ambiente universitário de forma saudável e colaborativa. (aluno 08)

Sim, foi importante para meu desenvolvimento físico e emocional. Gostaria que continuasse, pois traz benefícios para os estudantes. (aluno 16)

Sim! É muito importante para os estudantes, é um momento de descontração e renovação. Após aquele momento, conseguimos voltar e nos dedicar aos estudos com mais cautela, atenção e energia! (aluno 19)

Além dos benefícios individuais, algumas respostas ressaltam a importância do projeto em um contexto mais amplo, sugerindo que ele deveria ser ampliado para outras universidades, públicas e particulares. Isso indica um reconhecimento de seu valor social e pedagógico, indo além do benefício pessoal e enxergando o impacto positivo que a iniciativa pode gerar para a comunidade acadêmica como um todo.

Outro aspecto relevante é a formação de vínculos interpessoais proporcionados pelo projeto. Alguns participantes mencionam que fizeram amizades importantes graças ao Jiu-Jitsu, reforçando a ideia de que o esporte não é apenas um meio de desenvolvimento físico, mas também um espaço de socialização e fortalecimento das relações humanas.

Sim, desejo que ele continue e outras universidades públicas e particulares abracem os projetos. (aluno 06)

sim, fiz vários amigos e alguns deles são bem próximos a mim graças a ele. Era um lugar para desestressar das atividades da ufal e da vida. Desejo sim que esse projeto continue. (aluno 04)

Por fim, a unanimidade dos depoimentos em desejar a continuidade do projeto reforça sua relevância e aceitação dentro da universidade. Mesmo aqueles que atualmente não conseguem participar por falta de tempo reconhecem sua importância e expressam o desejo de que a iniciativa continue. Isso evidencia que o projeto não só atingiu seus objetivos, mas também criou um impacto duradouro na vida dos alunos, tornando-se uma referência dentro do ambiente universitário.

Segundo Rufino e Martins (2011, p. 95), "projetos de extensão como o de Jiu-Jitsu possuem importância não só para os participantes e beneficiários do projeto, como também para a própria prática em si, que ganha mais popularidade e permite que mais pessoas se interessem e comecem a praticá-la. Deve-se ainda considerar a possibilidade de interação de alunos de graduação com as pessoas beneficiárias no exercício da prática pedagógica dessas atividades de intervenção comunitária, permitindo um contato direto com os beneficiários e ainda possibilitando que experiências de intervenção sejam adquiridas pelos alunos, integrando aquilo que eles aprendem nas aulas com as ações extensionistas, sempre orientados por um professor que auxilia e coordena o projeto.

A experiência no projeto de Jiu-Jitsu foi amplamente positiva para os participantes, impactando não apenas o desenvolvimento físico, mas também aspectos emocionais, sociais e psicológicos. A maioria dos respondentes relata um

crescimento significativo em áreas como disciplina, resiliência, foco e autoconfiança, evidenciando que a prática do Jiu-Jitsu vai além do esporte e se reflete na vida cotidiana.

Muitos participantes enfatizam que o projeto ajudou no controle do estresse e na harmonização da rotina acadêmica, funcionando como um escape da pressão universitária. Isso indica que a prática esportiva dentro do ambiente acadêmico pode atuar como uma ferramenta essencial para o equilíbrio mental e emocional dos estudantes.

Outro ponto relevante é a valorização da interação social. Vários depoimentos mencionam o aprendizado sobre a importância do trabalho em equipe e das relações interpessoais, ressaltando que o Jiu-Jitsu não é apenas um esporte individual, mas sim uma atividade que exige cooperação e respeito mútuo. Esse aspecto reforça a ideia de que o projeto também desempenha um papel importante na construção de vínculos e no fortalecimento do senso de comunidade dentro da universidade.

Além disso, algumas respostas demonstram uma transformação pessoal profunda, com relatos de mudanças significativas na forma como os participantes enxergam a si mesmos e interagem com o mundo. O projeto ultrapassou as expectativas de muitos, tornando-se um marco na trajetória acadêmica e pessoal deles. Os alunos 12, 14 e 16 exemplificam essa transformação ao dizer:

Foi responsável por uma mudança absurda, hoje após o projeto eu me sinto uma nova pessoa muito melhor e muito mais viva! (aluno 12)

Muito boa! O projeto é um momento de aliviar a carga obrigatória da universidade, e ao se tratar de esporte, era o que harmonizava a relação com a jornada acadêmica. (aluno 14)

Avalio a experiência como muito positiva. O projeto contribuiu para meu crescimento físico, mental e social, melhorando minha resistência, autoconfiança e habilidades de comunicação. Além disso, ajudou a desenvolver disciplina e foco, impactando positivamente outras áreas da minha vida. (aluno 16)

Por outro lado, há respostas mais curtas ou incertas, como "*Não sei dizer*", indicando que a experiência pode ter sido menos significativa para alguns indivíduos ou que eles tiveram dificuldades em expressar seus sentimentos sobre o projeto.

Não sei dizer. (aluno 09)

No geral, as respostas evidenciam que o projeto de Jiu-Jitsu cumpriu um papel fundamental no desenvolvimento dos participantes, proporcionando benefícios que vão além da prática esportiva, abrangendo bem-estar emocional, disciplina, socialização e crescimento pessoal.

Segundo Ferreira *et al.* (2018, p. 66), o Jiu-Jitsu brasileiro pode atuar como uma alternativa para lidar com os desafios da vida moderna, promovendo disciplina, respeito e empatia. A prática regular dessa arte marcial, fundamentada nesses princípios, contribui para melhorias na condição física, além de gerar benefícios psicológicos, emocionais e afetivos para seus praticantes.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo analisou a relevância do Jiu-Jitsu no desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes do projeto de extensão Jiu-Jitsu na Universidade. A partir dos resultados obtidos, ficou evidente que a prática dessa arte marcial vai além dos benefícios físicos, influenciando positivamente a saúde mental, o bem-estar emocional e a integração social dos praticantes. A modalidade se mostrou uma ferramenta eficaz na promoção da disciplina, resiliência e autoestima, ao mesmo tempo em que fortalece o senso de comunidade e colaboração dentro do ambiente acadêmico.

Observou-se que os participantes relataram melhorias significativas na aptidão física, incluindo aumento da resistência, força e flexibilidade, além de uma maior percepção sobre os limites e capacidades do próprio corpo. No aspecto emocional, o Jiu-Jitsu contribuiu para a redução do estresse, controle da ansiedade

e aprimoramento da autoconfiança, elementos essenciais para o enfrentamento dos desafios da vida universitária e profissional. Já no âmbito social, o projeto possibilitou a construção de laços interpessoais, estimulando o respeito mútuo, a cooperação e o sentimento de pertencimento a um grupo, fatores fundamentais para a formação acadêmica e pessoal.

Projetos de extensão como este são de extrema importância para o desenvolvimento integral dos estudantes, pois oferecem não apenas um espaço para a prática esportiva, mas também um ambiente de aprendizado, troca de experiências e crescimento pessoal. A continuidade e expansão desse tipo de iniciativa são essenciais para que mais alunos possam usufruir dos seus benefícios, reforçando o papel da universidade na formação de indivíduos mais equilibrados e preparados para os desafios da vida.

Dessa forma, conclui-se que os resultados obtidos demonstram que, no grupo estudado, a prática regular da modalidade contribuiu significativamente para a melhoria da aptidão física, do bem-estar emocional e da interação social dos estudantes. Além disso, observou-se que o Jiu-Jitsu auxilia na redução do estresse, no aumento da autoestima e no fortalecimento de habilidades interpessoais, fatores essenciais para a vida acadêmica e pessoal. A partir da análise das respostas dos participantes, percebe-se que a modalidade vai além do aspecto esportivo, funcionando como um meio de transformação e crescimento individual e coletivo.

Por fim, recomenda-se que novos estudos sejam realizados para aprofundar a compreensão dos impactos do Jiu-Jitsu na vida acadêmica e pessoal dos praticantes, bem como para explorar outras dimensões dessa prática no contexto universitário. O incentivo à participação em atividades físicas e esportivas dentro das instituições de ensino superior deve ser uma prioridade, garantindo uma formação mais completa e enriquecedora para os estudantes.

6. REFERÊNCIAS

ARCHETE, W. L. *et al.* Benefícios do jiu-jítsu para crianças. **Coleção pesquisa em educação física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 02, p. 63-70, abril. 2016. Disponível em: <https://fontouraeditora.com.br/periodico/public/storage/articles/1244_1505310388.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2025.

BATISTA, Jefferson Isaac; DE OLIVEIRA, Alessandro. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, p. 1-10, 2015.

CARNEIRO, Leonardo de Andrade; SANTOS, Leandro Caitano dos. JIU-JÍTSU: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO DOS MILITARES PRATICANTES UM ESTUDO NO 1º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS. **Revista Humanidades e Inovação**, Tocantins, v. 6, n. 2, p. 236-243, 22 fev. 2019.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa**: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DARIDO, Suraya Cristina. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 18, n. 1, p. 61–80, 2004. DOI: 10.1590/S1807-55092004000100006. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16551>>. Acesso em: 13 nov. 2024.

FERREIRA, Diogo Alan Costa *et al.* Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, p. 66-77, 2018.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

GRACIE, Reila. **Carlos Gracie**: o criador de uma dinastia. Rio de Janeiro: Record. 2012. Disponível em: GRACIEMAG - A história do Jiu-Jitsu. <<http://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>>. Acesso em: 04 fev. 2025.

GOMES JÚNIOR, V.F.F. *et al.* Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 3, p.193-8, 2015.

GOMES, Sarah Teixeira. Bases para prescrição do treinamento desportivo aplicado ao brazilian jiu-jitsu. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas-Sp, v. 8, p. 174-186, maio 2010.

GONZÁLEZ de Juan, J.I. (1989). **El estrés en la competición: Posibles fuentes y algunos métodos de control**. Psiquis, v. 10. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd205/a-psicologia-do-exercicio-fisico-e-esporte.htm>>. Acesso em: 04 fev. 2025.

LÚCIO, S. S. R. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Repositório Institucional do Unifip**, [S. l.], v. 3, n. 1, 2024.

Disponível em:

<<https://editora.unifip.edu.br/index.php/repositoriounifip/article/view/3334>>. Acesso em: 09 nov. 2024.

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

MIRANDA, Gabriela. **Benefícios do Jiu-Jítsu**. 2010. Disponível em:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=31>.

Acesso em: 30 de jan. 2025.

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. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/288482268_Correlacao_de_variaveis_antropometricas_de_membros_superiores_com_a_forca_de_preensao_manual_em_praticantes_de_Jiu-Jitsu>. Acesso em: 07 fev. 2025.

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

OLIVEIRA, C. de S.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. de. Mudanças na atividade física de universitários: associação com informações sobre saúde e acesso a locais para prática. **Revista de Salud Pública**, [S. l.], v. 19, n. 5, p. 617–623, 2017. DOI: 10.15446/rsap.v19n5.46072. Disponível em:

<<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/46072>>. Acesso em: 09 nov. 2024.

FERREIRA, Diogo Alan Costa et al. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, 2018.

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

PASA, P. Os benefícios na saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Biodiversidade**. v.16, n.1, p. 121. 2017.

PULZI, W.; Rodrigues, G. M. Transtorno do desenvolvimento da coordenação: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 21, n. 3, p. 433-444, 2015. ISSN 1413-6538.

REIS, D. F. D. *et al.* Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. Universidade do Oeste Paulista –UNOESTE, **Colloquium Vitae**, v. 9, n. Especial, p.191-201, Jul–Dez, 2017.

RUFINO, L. G. B.; MARTINS, J. C. O Jiu Jitsu brasileiro em extensão. **Rev. Ciênc. Ext.** v.7, n.2, p.84, 2011.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; MARTINS, Carlos José; DARIDO, Suraya Cristina. O projeto de extensão universitária de jiu jitsu da UNESP Rio Claro nas dimensões dos conteúdos. 2009.

SILVA, M. L.; LEONÍDIO, A. DA C. R.; FREITAS, C. M. S. M. DE. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Journal of Physical Education** , v. 26, n. 2, p. 329-337, 20 Apr. 2015.

SILVA, R.C.L.; CABRAL, G.M.; MAGALHÃES NETO, D. Atividade física e saúde. **Revista Desafios**, v.7, n. 3, 2020.

SILVA, Vinicius Ryuscci Castro. O Jiu-jitsu como inclusão social no ambiente escolar. 2017.

SOUZA, E. J.; MENDES, C. R. S. Lesões mais frequentes no jiu-jitsu com o treinamento de alto rendimento. **Vita Et Sanitas**, Trindade, v. 8, n. 8, p.185- 206, jan. 2014. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/Les%C3%B5es-mais-frequentes-no-Jiu-Jitsu-com-o-de-alto-Souza-Mendes/3b1c9437b7faa124d5fd968422ec5af76e1b773a>>. Acesso em: 11 fev. 2025

Organização mundial da saúde (OMS). **DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**. 2020. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y#:~:text=Para%20sa%C3%BAde%20e%20bem%20Destar,dia%20para%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes>>. Acesso em: 05 jan. 2025.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

DADOS PESSOAIS

NOME COMPLETO:

CPF:

NUMERO DE MATRICULA:

ENDEREÇO DE E-MAIL:

- **Percepção sobre os Efeitos Emocionais e Sociais da Prática do Jiu-Jitsu**

- 1) Por quanto tempo você participou do projeto do Jiu-jitsu na universidade?
- 2) A prática do Jiu-Jitsu contribuiu para melhorar a sua sensação de bem-estar emocional? Descreva.
- 3) A prática do Jiu-Jitsu contribuiu para a sua capacidade de lidar com situações de estresse emocional? Descreva.
- 4) Como você avalia a influência do Jiu-Jitsu na sua autoconfiança?
- 5) Você percebeu alguma mudança no seu nível de motivação para atividades acadêmicas após o início do Jiu-Jitsu? Cite as mudanças.

- **Melhora da Condição Física**

- 1) Como você avalia a melhora da sua resistência física com o Jiu-Jitsu? Descreva.
- 2) A prática do Jiu-Jitsu melhorou sua força muscular?
- 3) O Jiu-Jitsu influenciou na sua coordenação motora? Melhorou ou piorou?
- 4) A prática do Jiu-Jitsu melhorou seu nível de energia?

- **Interação Social e Interpessoal**

- 1) O Jiu-Jitsu influenciou positivamente sua comunicação com os outros?
- 2) Como você avalia a melhoria no seu relacionamento com colegas de treino?
- 3) A prática do Jiu-Jitsu melhorou sua capacidade de escutar e entender as necessidades dos outros?
- 4) O Jiu-Jitsu ajudou você a desenvolver respeito pelas diferenças interpessoais?
- 5) Relate um episódio de risco acontecido com você na prática do jiu-jitsu. Como você se sentiu?
- 6) Você poderia dizer o que o jiu-jitsu significa para você?

- **Projeto de extensão - Jiu-Jitsu na universidade - Ufal**

- 1) Você recomendaria o projeto para outros estudantes da universidade?
- 2) Esse projeto de extensão foi importante para você? deseja que ele continue?
- 3) De maneira geral, como você avalia a experiência no projeto de Jiu-Jitsu em relação ao seu desenvolvimento pessoal?

ANEXOS

TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **a relevância do jiu-jitsu no desenvolvimento físico, emocional e social dos participantes do projeto de extensão: jiu-jitsu na universidade** do pesquisador Wilker Ytalo Rufino da Silva. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo destina-se a compreender as mudanças físicas e emocionais para a comunidade acadêmica que participa do projeto de extensão de Jiu-Jitsu na Universidade Federal de Alagoas.
2. A importância deste estudo é entender como essa prática impacta os participantes em termos de bem-estar físico, emocional e social.
3. Espera-se revelar diferentes percepções e benefícios associados à prática do Jiu-Jitsu no contexto acadêmico, contribuindo para uma compreensão mais ampla sobre os efeitos dessa modalidade no ambiente universitário.
4. A coleta de dados ocorrerá de janeiro a março de 2025.
5. O estudo será realizado da seguinte forma: primeiro, será feito um levantamento teórico sobre o Jiu-Jitsu e sua relevância. Em seguida, será aplicado um questionário aos participantes do projeto, cujas respostas serão analisadas para interpretação dos dados e conclusão do estudo.
6. Sua participação consiste em responder ao questionário, após a leitura e concordância com o TCLE.
7. Os possíveis incômodos ou riscos para a saúde física e mental são mínimos e se limitam a possíveis dúvidas ou dificuldades com as perguntas, as quais serão precedidas por um texto explicativo. A qualquer momento, se sentir desconforto, você poderá interromper sua participação. Seus dados serão armazenados de forma anônima em banco de dados, e, caso haja qualquer quebra de sigilo, serão prontamente descartados.
8. Os benefícios esperados com sua participação são a contribuição para um entendimento mais profundo dos efeitos da prática do Jiu-Jitsu na saúde e bem-estar acadêmico.
9. Você terá acesso ao pesquisador para esclarecer dúvidas sobre o estudo ou as questões do questionário, através de contato por e-mail.
10. Será informado(a) sobre os resultados finais do estudo e poderá, a qualquer momento, solicitar detalhes sobre as etapas da pesquisa.

11. Você poderá interromper sua participação no estudo ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou prejuízos.
12. Suas respostas permanecerão confidenciais, com identificação restrita à equipe de pesquisa. Qualquer divulgação de informações será feita apenas com seu consentimento.
13. O estudo não acarretará despesas para você.
14. Você será indenizado(a) por eventuais danos decorrentes de sua participação na pesquisa, caso ocorra.
15. Você receberá uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, devidamente assinada.

Eu

.....
tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas - UFAL

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, s/n. Tabuleiro do Martins.

Complemento: Instituto de Educação Física e Esporte - IEFE

Cidade/CEP: Maceió – AL (57072-900)

Telefone: 3214-1873

Contato de urgência: Wilker Ytalo Rufino da Silva

Endereço: Rua João Lins Calheiros, N° 284

Complemento: Casa de primeiro andar

Cidade/CEP: Maceió – AL / 57.081-287

Telefone: 82. 9 9998-3374

Ponto de referência: Em frente a padaria Guanabara

ATENÇÃO: Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante desta pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP). O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimentos científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada do estudo de pesquisa para mantê-

lo seguro e proteger seus direitos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Resolução CNS 466/12 e complementares). O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para maiores informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas

Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária

Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs.

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, de de

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais paginas)
---	--