



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

MACEIÓ – AL
2021

JOHNATAN WILLIAMIS SILVA ARAUJO
SUSANA SUELE OLIVEIRA DE LIMA CORDEIRO

**A PRÁTICA DE JIU-JITSU NA CIDADE DE MACEIÓ: razões para a prática e
permanência**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à
Universidade Federal de Alagoas como
requisito parcial necessário para a obtenção do
Grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Professora Titular Leonéa Vitoria
Santiago.

MACEIÓ – AL
2021

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

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

A663p

Araujo, Johnatan Williamis Silva.

A prática de jiu-jitsu na cidade de Maceió : razões para a prática e permanência / Johnatan Williamis Silva Araujo– 2021.

27 f.

Orientadora: Leonéa Vitoria Santiago.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2021.

Bibliografia: f. 25-27.

1. *Brazilian* jiu-jitsu - Maceió(AL). 2. Esportes - Prática. 3. Esportes - Permanência. I. Título.

CDU: 796.853.25(813.5)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

No dia 29 de setembro de 2021, às 15h00min, em sessão pública via plataforma *Google Meet*, como orienta a INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 03/2020 DE 27 DE ABRIL DE 2020 da Pró Reitoria de Graduação da Universidade Federal de Alagoas, reuniu-se a Banca Examinadora de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), intitulado: **A prática de Jiu-Jitsu na cidade de Maceió: Razões para a prática e permanência**, do aluno Johnatan Williams Silva Araújo (matrícula 16110007) e da aluna Susana Suele Oliveira de Lima (matrícula 12211230), do Curso de Educação Física-Bacharelado. A banca avaliadora foi constituída pelo Prof.^a Dr. Maria do Socorro Meneses Dantas (Presidente da Banca), Prof.^a Titular Leonéa Vitória Santiago (Orientadora) e o Prof. Dr. Braulio César de Alcantara Mendonça (Convidado). Iniciados os trabalhos, foi dado a aluna e aluno um tempo máximo de 20 (vinte) minutos para apresentação, em seguida, a Banca Examinadora dispôs de até 30 (trinta) minutos para arguição e/ou considerações. Terminada a defesa do trabalho, procedeu-se o julgamento final, e o trabalho foi **aprovado** com a nota oito vírgula cinco **(8,5)**. O aluno e aluna foram notificados do prazo de no máximo 30 (trinta) dias, a partir desta data, para enviar por e-mail (iefeedfbcoordenacao.ufal@gmail.com) para a Coordenação do Curso de Educação Física - Bacharelado, a versão definitiva do trabalho defendido, salvas em PDF, com as correções sugeridas pela Banca, sem o que, esta avaliação se tornará sem efeito, passando o aluno e aluna a serem considerados reprovados. Nada mais havendo a tratar, os trabalhos foram encerrados para a lavratura da presente ATA, que depois de lida e achada conforme, vai assinada pelos membros da Banca Examinadora e pelo aluno e aluna.

Prof.^a Dra. Maria do Socorro Meneses Dantas (Presidente)

Prof.^a Titular Leonéa Vitória Santiago (Orientadora)

Prof. Dr. Braulio Cesar de Alcantara Mendonça (Convidado)

(Aluno)

Johnatan Williams Silva Araújo

(Aluna)

Susana Suele Oliveira de Lima

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a todos aqueles que torceram por mim e que estão felizes com essa conquista meus familiares, amigos, colegas e em especial, meus pais, Josefa Oliveira e Edson Cordeiro, minha irmã Joedsa Wanessa, meu sobrinho Ryan Oliveira, meu padrasto Arnaldo Brandão (*in memoriam*), meu namorado Helton Andrade e meu amigo Alan Pedrosa.

Obrigado por compartilharem desse sonho comigo!

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus por me sustentar até aqui, por me manter de pé em meio às tribulações, me manter firme e forte para concluir essa etapa da minha vida.

A minha família, minha base, minha mãe por sempre me motivar e me apoiar, ao meu pai por sempre acreditar em mim, a minha irmã que sempre dizia que eu não ia conseguir, mas sempre ficava no meu pé me cobrando, ao meu padrasto (que hoje não está mais aqui), mas sempre se orgulhou de mim e ao meu sobrinho que me incentiva.

Ao meu namorado Helton Andrade que esteve ao meu lado nessa reta final, me ajudou e me motivou todos os dias.

Ao meu grande amigo Alan Pedrosa que me ajudou muito com as orientações essenciais e se fez presente em todos os momentos, principalmente os que eu mais precisei de socorro e que foi de suma importância para conclusão desse trabalho.

Aos que contribuíram com minha pesquisa e dedicaram um pouco do seu tempo para me ajudar. Obrigado pela colaboração!

E por fim, agradeço a todos que de alguma forma contribuíram e me ajudaram a chegar até aqui, e a realizar esse sonho.

Muito Obrigado!

Agradeço primeiramente a Deus por me manter focado e firme em mais uma grande etapa da minha vida. Por me manter livre de todos os males e por colocar boas pessoas no meu caminho.

Também tenho a agradecer aos meus pais, irmão e familiares que sempre me apoiaram e foram a minha base em todo o caminho percorrido.

Agradeço aos meus amigos que estiveram comigo nessa jornada e sempre somaram com conhecimento, incentivo, força e com o relaxamento nos momentos necessários.

Tenho muito a agradecer a minha dupla de trabalho, Susana. Agradeço pela paciência, pelo companheirismo, pela amizade e por tudo o que a gente passou juntos nessa jornada.

Aos que de alguma forma contribuíram para a realização desse trabalho e que contribuíram para a minha formação.

Meu muito obrigado: Johnatan Williamis.

Em especial, agradecemos a nossa querida Professora Dra. Leonéa Vitória Santiago, que nos orientou nesse projeto, que acreditou na nossa capacidade, que nos deu forças e nos guiou nessa etapa final de nossa graduação. Além disso, também foi uma grande inspiração durante toda a graduação, com suas aulas, palestras e discursos. Aprendemos muito com ela, tenho certeza que seremos excelentes profissionais se seguirmos o caminho que ela nos ensinou. Aprendemos a fazer, aprendemos a estar e aprendemos a ser.

Muito obrigado, professora!

"O Jiu-Jitsu que criei foi para dar chance aos mais fracos enfrentarem os mais pesados e fortes."

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso (TCC) teve como objetivo verificar as razões para a prática e permanência na modalidade marcial do Jiu-Jitsu na cidade de Maceió – AL. Para tanto, foi realizado um estudo de caso que contemplou 7 academias de Jiu-Jitsu que são federadas na cidade de Maceió. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 37 atletas, das cinco faixas da modalidade adulto, de modo a captar sua percepção acerca dos desafios, motivações, característica e estímulos para a adesão e continuidade da prática do Jiu-Jitsu, uma vez que, a modalidade tenha sido por algum tempo pouco conceituada pela sociedade. Portanto, esta pesquisa tem sua relevância científica e social ao produzir material de consulta, que faz registros históricos do desenvolvimento deste esporte e que servirá de aporte teórico aos profissionais da Educação Física e pesquisadores da área. Dentre os principais resultados pode-se ressaltar a contribuição da mídia televisa e internet para aumento do número de praticantes e o acolhimento e as amizades, além dos benefícios estéticos e psicológicos para a permanência no esporte.

Palavras-chave: *Brazilian* Jiu-Jitsu; Prática Esportiva; Permanência.

ABSTRACT

The present course conclusion work (TCC) had as a objective to verify the research about the reasons for the practice and permanence in the martial modality of Jiu-Jitsu in the city of Macaíó – AL. For that, a case study was carried out that contemplates 7 gyms of Jiu-Jitsu in which semi-structured interviews were carried out with 37 athletes, from the five ranges of the adult modality, to capture their perception about the challenges, motivations, characteristics, and stimuli for adherence and continuity in the practice of Jiu-Jitsu, since the modality has for some time been little regarded by society. Therefore, this research has its scientific and social relevance by producing reference material, which makes historical records of this sport's development and will serve as a theoretical contribution to Physical Education professionals and researchers in the area. Among the main results, we can highlight the contribution of television and internet media to the increase in the number of practitioners and the reception and friendships, and the aesthetic and psychological benefits of staying in the sport.

Keywords: *Brazilian Jiu-Jitsu; Practice; Permanence.*

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BJJ – *Brazilian Jiu-Jitsu*

FJETAL - Federação de Jiu-Jitsu Esportivo/Tradicional do Estado de Alagoas

OMS - Organização Mundial da Saúde

UFC – *Ultimate Fighting Championship*

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
	2.1 História e Modus Operandi do <i>Brazilian</i> Jiu-Jitsu.....	12
	2.2 História do Jiu-Jitsu no estado de Alagoas.....	13
	2.3 Motivação dos atletas para prática e permanência no esporte.....	14
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	16
	3.1 Estudo de caso.....	16
	3.2 Sujeitos da Pesquisa.....	16
	3.3 Procedimentos e Instrumento para coleta de dados.....	17
	3.4 Procedimentos para análise de dados.....	17
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
	4.1 Perfil dos entrevistados e suas considerações para o estudo.....	18
	a. Atletas alagoanos e as razões para a prática e permanência no Jiu-Jitsu.....	19
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
	REFERENCIAS.....	25

1 INTRODUÇÃO

Em 1914 o Jiu-Jitsu chega ao Brasil através de Mitsuyo Maeda, um japonês filho de lutador de sumô, nascido no povoado de Funazawa, cidade de Hirosaki, Aomori, no Japão, aonde se dedicava ao ensino do judô como instrutor na escola japonesa Kodokan, primeira escola da modalidade (GARCIA, 2018). Este primeiro centro de treinamento da luta marcial do Brasil, foi fundado na cidade de Belém do Pará, onde o treinador pode expressar seu apreço pela arte e compartilhar técnicas eficientes de defesa, estrangulamentos e chaves de braço contra oponentes de todos os tamanhos e estilos (GRACIE MAG, 1994).

De maneira conceitual, se entende o Jiu-Jitsu como uma arte marcial que se baseia no combate corporal através de técnicas de projeção, imobilização, estrangulamento e torção de articulação (SILVA, 2012). Este esporte, assim como o Judô, Caratê e Aikidô são de origem japonesa, mas atualmente são bastante populares na América Latina, inclusive no Brasil onde em todas as regiões do país o esporte ao longo dos anos adquiriu muitos adeptos (BALBINOTTI, 2011).

O Jiu-Jitsu brasileiro ou, no exterior, o *Brazilian Jiu-Jitsu* ou BJJ (grafado como Jiu-Jitsu ou jujutsu) diferentemente do tradicional ju-jutsu, se firmou no país como esporte com níveis de desenvolvimento técnico nunca antes alcançados na luta de chão, com golpes de alavanca, torções e pressões para vencer um oponente ao chão e dominá-lo. Literalmente, ju em japonês significa “suavidade”, “brandura”, e jitsu, “arte”, “técnica”. Daí seu sinônimo literal, “arte suave” (GRACIE MAG, 2016, p. 2). Nas outras artes como o Karatê, o Taekwondo e o judô se popularizaram bastante graças os filmes de Hollywood e as olimpíadas. Embora essas artes marciais tenham técnicas muito boas, eles se restringem a apenas um aspecto do combate real e, só funcionam desde que respeitada uma série de regras que garantem as circunstâncias e, que essas técnicas são eficientes (GRACIE BARRA BRASIL, 2015).

A ascensão do BJJ se deu em 1993 com o primeiro *Ultimate Fighting Championship* (UFC), promovido na intenção de gerar oportunidade de disputa entre diferentes artes marciais. Nesta ocasião, Royce Gracie, um lutador mais leve e aparentemente mais fraco em relação aos demais das categorias, derrotou todos os seus adversários lutando basicamente no chão, utilizando – se de estrangulamentos e chaves em articulações para fazê-los desistir da luta (VICENTINI; MARQUES, 2018). Este feito provocou um grande movimento de interesse nas técnicas do BJJ, este movimento foi intitulado posteriormente como a “Revolução do Jiu-Jitsu brasileiro” nas artes marciais. Uma grande mudança de foco e de treinamento de luta de chão se seguiu. (GRACIE BARRA BRASIL, 2015, p. 3).

Um impacto como esse no universo das artes marciais causou um grande aumento na procura pelo ensino do Jiu-Jitsu no mundo todo, embora este feito vindo de Royce Gracie não é de se estranhar visto que este se trata do filho do grão-mestre Hélio Gracie e sobrinho de Carlos Gracie, principais nomes do *Brazilian Jiu-Jitsu*(CAMPOS, 2015). Com isto, faixas pretas qualificados de Jiu-Jitsu brasileiro foram convidados para dar seminários em diversos países na intenção de propagar esse estilo de luta dominante e deste modo o Jiu-Jitsu foi se expandindo pelo mundo todo ganhando esta dimensão que é vista dos dias atuais (GRACIE BARRA, 2015).

No estado de Alagoas, por sua vez, o Jiu-Jitsu atualmente já é um dos esportes mais praticados e que mais vem crescendo com o passar dos anos, isso graças a todos os pioneiros que se dedicaram e investiram no esporte no Brasil e no estado de Alagoas. A prática do Jiu-Jitsu vem sendo realizada por jovens, crianças, adultos e idosos, de ambos os sexos. E essa pratica não é apenas feita como uma forma de competição para os atletas, mas também é feita como uma forma de beneficiar a saúde das pessoas dentro de formatos que proporcionam lazer, defesa pessoal, e até mesmo uma terapia para as pessoas que praticam esta modalidade (GODIM, 2020).

Entende-se através dos mais antigos praticantes do meio da arte marcial, que o Jiu-Jitsu em Alagoas foi introduzido pelo ex lutador de judô e mestre Diojone farias Guimarães que foi o pioneiro na modalidade no estado, dedicando-se ao aprendizado e ensinamentos da arte marcial que hoje é a mais praticada no estado de Alagoas segundo a Federação de Jiu-Jitsu Esportivo/Tradicional do Estado de Alagoas, a FJETAL. Sua primeira Classe de Jiu-Jitsu formou quase diversos profissionais atuantes no estado (FJETAL, 2020), dessa forma surgiram várias atividades vinculadas à prática, tais como: cursos, conhecimentos científicos, conhecimento de regras, seminários, entre outras formas disciplinadoras.

Conforme relato do faixa preta Diojone Farias, sua vida no esporte começou aos 10 anos de idade, pois sempre foi apaixonado por lutas de contato, principalmente as de solo. Numa de suas entrevistas ele fala que procurou aproveitar as oportunidades que apareciam enquanto treinava o Jiu-Jitsu, adquirindo confiança e credibilidade como atleta e como educador (FJETAL, 2020). Hoje ele tem uma equipe que a cada dia vem crescendo não só no estado de Alagoas, mais também em outros países com: Paraguai, Argentina, Uruguai, Estados Unidos, Alemanha, França, Espanha e Portugal (FJETAL, 2020).

Tendo ciência de toda esta dimensão do esporte no Brasil e especialmente no Estado de Alagoas, é pretendido como objetivo neste estudo, buscar por meio dos próprios praticantes,

quais as razões que os levaram a escolher o Jiu-Jitsu como prática esportiva e quais os motivos de sua permanência na modalidade, ainda que a modalidade tenha sido por um bom tempo mal vista pela sociedade.

Este trabalho tem sua relevância ao buscar apresentar para a sociedade um pouco mais da história do Jiu-Jitsu e o quanto o esporte pode trazer mudanças e melhorias para os seus praticantes. Pois dentro do estudo proposto têm-se como hipótese mais provável de que há uma carência de estudos científicos sobre o esporte marcial, em especial o BJJ e entende-se ainda que, por muitos anos, houve um “desprezo/descaso” pela modalidade, prejudicando os registros de seu desenvolvimento no país.

Este trabalho justifica-se pelo crescente número de praticantes desta modalidade de luta no Brasil e pelo reconhecimento de que, diferentemente de outras modalidades esportivas, até mesmo de combate, ainda há uma carência de informações sobre os processos pedagógicos e socioculturais que envolvem o Jiu-Jitsu nas suas diferentes formas de manifestação. Deste modo, faz-se oportuno explorar como se desenvolveu o Jiu-Jitsu como esporte em suas classificações dentro da educação, participação e desempenho. E como forma de expandir para a sociedade em geral praticante e não praticante do esporte, as vivências dos atletas e suas percepções dos ganhos, dos fatos e curiosidades importantes que circundam o esporte e marcaram seu desenvolvimento na cidade de Maceió-AL.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História e Modus Operandi do *Brazilian Jiu-Jitsu*

Conceitualmente, o tradicional Jiu-Jitsu trata-se de uma arte marcial secular baseada essencialmente no combate corporal em curta distância, na qual certas técnicas são destaques. São elas: as técnicas de projeção, imobilizações, estrangulamentos e torções articulares, em que os atletas a partir de sua graduação na modalidade, executa em combate com seu adversário (VICENTINI; MARQUES, 2018). A graduação do Jiu-Jitsu segue uma hierarquia que simboliza o nível em que se encontra a formação, conhecimento e trajetória de seus praticantes e esta hierarquia é evidenciada através da cor da faixa do atleta que pode ser branca, azul, roxa, marrom ou preta, respectivamente. Também, nas competições oficiais, os atletas são alocados em categoriais conforme as características de idade, peso e cor da faixa (RUFINO; DARIDO, 2009).

No que se refere ao Jiu-Jitsu Brasileiro ou *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ), embora vindo do Japão, este já é reconhecido como uma arte marcial oficialmente brasileira, pois suas adaptações são tão expressivas que o esporte passou a possuir uma identidade própria a qual inclusive passou a ser de interesse de outros países que aderiram ao BJJ ao invés do tradicional Jiu-Jitsu japonês.

Durante seu desenvolvimento inicial é possível citar duas grandes famílias que se destacaram no ensino e propagação da arte, são os Gracie e os Fadda. A linhagem Fadda do Jiu-Jitsu brasileiro se popularizou por seu grande mestre Oswaldo Fadda que aprendeu Jiu-Jitsu diretamente com outro grande mestre Luiz França o qual, por sua vez, aprendeu a arte diretamente com Mitsuyo Maeda, o mestre japonês que trouxe a modalidade para o Brasil. Diferentemente do Gracie Jiu-Jitsu que se popularizou em regiões nobre, o Fadda Jiu-Jitsu se caracterizava por abrir academias nas periferias. Seus principais princípios eram a disciplina e a honra e suas técnicas diferenciadas eram da chave de perna e pé (COSTA, 2015).

Já em relação às técnicas do Gracie Jiu-Jitsu, Gracie (2018) pontua que embora haja um marketing por trás da marca Gracie em relação ao BJJ, é preciso se reconhecer que as academias que usam o nome Gracie tendem a ensinar aos seus alunos mais a defesa pessoal e autodefesa, fugindo um pouco do Jiu-Jitsu esportivo competitivo e tendendo a algo mais voltado ao Jiu-Jitsu tradicional. Trata-se de uma questão de enfoque, pois nota-se também que em ambos existem relevantes competidores bem como o ensino de defesa pessoal e todos são configurados

como para muitos profissionais do ramo a diferença entre Gracie Jiu-Jitsu e o Jiu-Jitsu Brasileiro ou *Brazilian* Jiu-Jitsu (BJJ) é basicamente o nome.

2.2 História do Jiu-Jitsu no estado de Alagoas

Segundo registros da Federação de Jiu-Jitsu Esportivo/Tradicional do Estado de Alagoas (FJETAL) o esporte chegou ao estado por meio do professor Dione Farias Guimarães, no ano de 1994, já na modalidade conhecida como *Brazilian* Jiu-Jitsu ou simplesmente BJJ. Este atleta trouxe sua experiência na modalidade a qual foi adquirida por intermédio da família Gracie, das academias Gracie Barra, família de atletas fundadores do BJJ no país.

A partir da formação da primeira classe de aula de Jiu-Jitsu na cidade de Maceió, foram formados a maioria dos professores que hoje em dia atuam em suas respectivas academias ou centros de treinamento. Surgindo então um cenário competitivo do ramo esportivo, mas também um cenário de possibilidades de adesão por residentes das diversas localidades da cidade e do estado.

Segundo Gamarra (2017), o Brasil está entre os 18 países com maior número de academias por habitante, possuindo também o maior mercado do ramo na América Latina e em número de academias, o país perde apenas para os Estados Unidos. Em Alagoas, há uma quantidade expressiva de academias de Jiu-Jitsu, porém muitas delas, sobretudo no interior do estado, ainda não possuem vínculos com a federação da categoria. Sendo então mais expressivo o esporte em sua capital, Maceió.

Conforme a FJETAL (2021), existem atualmente em Alagoas 16 academias/projetos federados relacionados a este esporte, são elas: Kimura; Vicente Jr; GF Team; Gracie Barra; Toca do Guerreiro; Sandro Melo; Projeto Gama Lins Jiu-Jitsu; Projeto Comunidade Evangélica de Jiu-Jitsu; ZR; Leão de Judá; Marx Engel; Barbosa Jiu-Jitsu; Argus; Donosti Jiu-Jitsu; Cicero Costha e Projeto Social Futuros Campeões (FJETAL, 2021).

Estes espaços mesclam entre espaços privados e espaços criados em parcerias para a promoção de saúde, lazer e bem-estar. Algumas destas parcerias são vinculadas a projetos apoiados pelo governo municipal e/ou estadual, ao exemplo da iniciativa Bolsa Atleta em parceria com a Secretaria de Estado do Esporte, Lazer e Juventude (ALAGOAS, 2020). E outros são promovidos por membros de comunidades religiosas a partir das ações sociais inerentes as práticas da fé a qual professam.

Com a crescente proporção de atletas do BJJ o estado, as oportunidades de competições também vêm crescendo ao longo dos anos. Se no final dos anos 90 os combates eram só possíveis de forma isolada dentro das academias ou através de competições nacionais, hoje em dia o cenário está mais amplo (GAMARRA, 2017). Além das competições locais, existem as competições estaduais e regionais também, para incentivar o esporte e reconhecer os atletas.

Embora não se haja registros específicos da data de sua criação publicados ao acesso popular, é perceptível que o Campeonato Alagoano de Jiu-Jitsu é a competição mais tradicional da modalidade no estado. Este campeonato é promovido pela federação do esporte em parceria com entidades públicas e privadas e sua realização acontece anualmente, estimulando a realização de outras competições de menor porte como forma preparatória para este campeonato de reconhecimento nacional (FJETAL, 2021).

2.3 Motivação dos atletas para prática e permanência no esporte

Adentrar uma modalidade esportiva é algo comum entre a maioria das pessoas, mas fixar-se em uma modalidade específica já é algo que irá depender de muitos fatores ao começar pela afinidade que o indivíduo terá com o esporte experimentado (SANTOS, 2021). Segundo Teixeira *et. al.* (2012, p. 1): “boa parte das pessoas que fazem experiência numa modalidade esportiva acaba por abandonar a prática meses ou anos depois e os motivos são dos mais diversos: Falta de tempo para se dedicar, falta de apoio financeiro e psicológico, falta de estímulo para manter-se ativo, entre outros”.

Em relação ao Jiu-Jitsu outros fatores ainda podem ser adicionados visto que, diferentemente de uma atividade de musculação que pode ser favorecida por vários fatores, o Jiu-Jitsu já é desestimulado por alguns outros motivos. Entre os principais fatores motivadores da atividade de musculação estão o fácil acesso, já que existem atualmente diversas academias espalhadas pelas cidades, seja na parte nobre ou periferia; a mídia e a cultura popular que estimula a prática especialmente em virtude dos benefícios estéticos e a dinâmica do ambiente que conta com diversos e diferenciados equipamentos (LIZ; ANDRADE, 2016).

Já o Jiu-Jitsu é tradicionalmente recriminado, pois, por muitos anos foi tido como um esporte violento devido a frequente postura de alguns praticantes que aderiam a modalidade no intuito de conseguir se dar bem em brigas. Rocha (2006) vai ressaltar em seu estudo que o decênio 1994 a 2004 foi marcado por uma grande expansão do Jiu-Jitsu no Brasil e EUA, o que provocou também um grande interesse de patrocinadores e visibilidade nas mídias. Contudo,

este período também foi marcado por diversos episódios negativos envolvendo o esporte, como as gangues de “*pit boys*”, formadas por indivíduos do sexo masculino, de grande porte físico, praticantes de Jiu-Jitsu e que costumemente se envolviam em brigas.

Considerando esta realidade, alguns pesquisadores se debruçaram a entender o que de fato motiva os indivíduos a tornarem adeptos de uma determinada modalidade esportiva. E conforme Godim *et. al.* (2020), o fator Aptidão Física é um dos maiores motivos da prática e permanência no esporte, este fator pode englobar: “Condicionamento físico, defesa pessoal, agilidade, flexibilidade, força, aumento de massa muscular, redução no percentual gordura corporal, resistência cardiorrespiratória e velocidade de reação” (GODIM *et. al.*, 2020, p. 3). Por outro lado, “o estresse competitivo é um dos maiores motivos para a evasão do esporte” (TEIXEIRA *et. al.*, 2012)

No que concerne ao Jiu-Jitsu, segundo Pacheco (2010) existe cinco principais fatores motivadores da prática e permanência no Jiu-Jitsu, são eles: O aumento do autocontrole e inteligência emocional, pois a mente é forçada a trabalhar sobre pressão durante a luta e este hábito é transferido para a rotina do indivíduo; melhora condicionamento físico e mental, pois os dois aspectos são treinados; provoca sensação de maior segurança já que é trabalhada a autodefesa; gera um núcleo de amizades firmes para somar no ciclo social e ensina o indivíduo a ser mais disciplinado consigo e com as situações.

Já no estudo realizado por Campos (2015), O prazer por praticar esportes e o interesse por maiores conhecimentos acerca do Jiu-Jitsu foram os maiores motivadores da permanência dos adeptos a modalidade. Em contrapartida, a falta de tempo para estudar/trabalhar é o maior gerador de desistência da prática, seguido do fator “problemas de saúde”, pois muitos possuem limitações ou adquirem algo que impeçam a prática.

No estudo de Vicentini e Marques (2020), que se propuseram a investigar as particularidades na formação esportiva do Jiu-Jitsu, foi constatado que a especialização nesta modalidade de luta acontecesse muitas vezes de forma tardia, isso se dá devido ao alto rendimento exigido pela modalidade o que provoca também as recomendações para que os atletas que desejam iniciar nesta modalidade tenham especialização numa outra modalidade esportiva antes da iniciação no Jiu-Jitsu.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Estudo de caso

O estudo realizado trata-se de uma pesquisa qualitativa, segundo Poupart *et al* (2008, p. 264) “a pesquisa de caráter qualitativo responde a questões particulares, com um nível de realidade que não pode ser quantificada”. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo de abordagem direta, levantando os dados no próprio local visitado, e por meio de uma entrevista foi abordado o problema proposto no estudo.

Esta pesquisa de campo pode ser classificada metodologicamente como um estudo de caso, um método muito útil para investigar novos conceitos, bem como para verificar como são aplicados e utilizados na prática elementos de uma teoria. O estudo de caso é um modo de pesquisa que utiliza, geralmente, dados qualitativos, coletados a partir de eventos reais, com o objetivo de explicar, explorar ou descrever fenômenos atuais inseridos em seu próprio contexto, no caso, para explicar as razões da prática e permanência no Jiu-Jitsu.

Para Branski, Franco & Júnior (2011), o estudo de caso caracteriza-se por ser um estudo detalhado e exaustivo de poucos, ou mesmo de um único objeto, fornecendo conhecimentos profundos. Com isto, foi entendido que a utilização deste método empírico neste aprofundamento sobre o desenvolvimento do Jiu-Jitsu nas academias da cidade de Maceió-AL, provocou resultados mais efetivos.

3.2 Sujeitos da Pesquisa

Os sujeitos da pesquisa referem-se a adeptos da modalidade e pessoas pioneiras do *Brazilian* Jiu-Jitsu (BJJ), que contribuíram para o desenvolvimento do esporte na cidade de Maceió-AL. Sendo assim, os sujeitos da pesquisa foram 37 atletas maiores de 18 anos, entre homens e mulheres em suas diversas graduações na condição de aluno adulto, que comportam as faixas: branca, azul, roxa, marrom e preta, sendo selecionado um atleta de cada faixa e o professor da turma, totalizando cinco entrevistados por academia. Como foi escolhido um aluno de cada graduação, algumas academias tinham carência de alunos com a graduação mais elevada (faixa roxa e marrom), com isso o número de entrevistados foi menor que o esperado.

Os dados da pesquisa foram levantados em 7 academias federadas, onde estão registradas na Federação de Jiu-Jitsu Esportivo/Tradicional do Estado de Alagoas (FJETAL). O estudo de caso foi desenvolvido a partir das entrevistas realizadas com os sujeitos praticantes

da modalidade, sendo um de cada graduação sem distinção de sexo. Nota-se para este quesito a observação de que a pesquisa de campo teve seu cronograma interrompido pela pandemia da COVID-19.

3.3 Procedimentos e Instrumento para coleta de dados

Antes do início da pesquisa, foram feitas visitas nas academias de Jiu-Jitsu que seriam abordadas o estudo. No entanto, o número de lugares visitados foi menor do que o esperado devido a pandemia do Covid-19. Após o período mais forte da pandemia, muitas academias fecharam suas portas por falta de recursos, já que houve evasão dos alunos.

Para este estudo de caso foi utilizado a entrevista semiestruturada como instrumento de captação de informação. Com este modelo de entrevista, as respostas foram estimuladas pelas seguintes perguntas:

- *O que motivou a escolha do Jiu-Jitsu como prática esportiva?*
- *Qual o motivo da permanência na modalidade?*

Os sujeitos da pesquisa foram entrevistados, por sua vez, tinham a liberdade de expor suas percepções a partir destas perguntas base, as quais foram realizadas de maneira oral e presencial, dentro do local em que ocorre a prática do esporte marcial. O equipamento utilizado para coleta dos dados foi o celular smartphone através da ferramenta/aplicativo *Gravador de som*, onde foram captados os relatos dos atletas de forma oral, os quais foram posteriormente transcritos na íntegra para os resultados e discussão.

Na ocasião também foi realizada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para validação dos dados.

3.4 Procedimentos para análise de dados

O procedimento de análise dos dados coletados, para que se obtivesse respostas em relação aos objetivos do estudo, foi a análise de conteúdo. Para Franco (2008), na análise de conteúdo é realizada comparações contextuais, as quais são direcionadas a partir da sensibilidade, intencionalidade e da competência do pesquisador. Os recortes das falas foram reunidos em blocos temáticos, a medida em que houve aproximação das motivações dos praticantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Perfil dos entrevistados e suas considerações para o estudo

Fizeram parte dessa pesquisa atletas das respectivas academias e espaços de treinamento, desde iniciantes aos praticantes de faixa preta, que inclui também o instrutor, pois, como aqueles que possuem conhecimentos a respeito da modalidade do *Brazilian Jiu-Jitsu* são os indivíduos mais capacitados para opinar sobre os aspectos motivadores para adesão e permanência no esporte e também para opinar sobre os desafios e aspectos que desestimulam, limitam ou fazem indivíduos não serem adeptos ou desistir da permanência na modalidade referida.

Quanto à idade dos entrevistados, houve uma variação de 19 a 56 anos, uma vez que o estudo se deteve a analisar os atletas da categoria de adultos, com início da prática no esporte na faixa etária considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como adultos jovens que compreendem os indivíduos com idade igual ou superior a 20 anos até os 24 anos (BRASIL 2007). Isso também porque a OMS vai definir os indivíduos que estão acima de 60 anos como idosos. Essa faixa etária, por sua vez não possuem muitos atletas adeptos aos esportes de luta marcial, o que inclui o BJJ.

Em relação ao tempo no esporte, observou-se uma variação em que alguns atletas estavam no esporte a 2 anos e outros já estavam a 21 anos. Nota-se que entre os atletas a mais tem no esporte um comum período de hiato entre o tempo inicial e atual, mas sobre o tempo médio de permanência, este período não é possível mensurar já que os estudos se detêm a coletar a experiências de indivíduos de todas as faixas, o que naturalmente produz um panorama proporcional entre as faixas iniciais e finais e tempo médio de permanência no esporte. Ainda assim, em relação as faixas, foi possível identificar que a maioria dos entrevistados já são faixa preta (11) e a minoria são faixa marrom (5), os demais se distribuíram igualmente (7 indivíduos cada) entre as faixas branca, azul e roxa. Esta média de tempo dentro da modalidade recebe um destaque positivo, pois ao se comparar com a modalidade esportiva mais popular no Brasil, que é a atividade de musculação, o Jiu-Jitsu apresenta uma permanência bem superior, já que metade das pessoas que iniciam o treino de musculação nas academias tende a desistir entre o 3º e 5º mês.

a. Atletas alagoanos e as razões para a prática e permanência no Jiu-Jitsu

Considerando os parâmetros dispostos no Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF) (ANEXO I), controle do stress, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, a partir das entrevistas realizadas com os atletas. As impressões sobre a prática e permanência no Jiu-Jitsu foram alocadas em blocos. Assim, no quesito *controle do stress* pode se constatar que:

CONTROLE DO STRESS

Eu pude perceber que cada vez que você ficava afastado do tatame, você sentiu uma ansiedade muito grande para poder retornar, e parece que academia se torna uma parte de sua vida, porque você fica incansavelmente com desejo de treinar, treinar e treinar (masculino ...).

Como eu disse, pelo ambiente familiar que ele transmite para todos os atletas e praticantes, ele se torna realmente uma arte suave e fenomenal, que trabalha tanto nossa mente, o nosso corpo, trabalha nossa autoestima, faz com que desenvolvamos um espírito de equipe (masculino...).

Como é possível notar, a prática do Jiu-Jitsu, sob o olhar dos praticantes, proporciona um ambiente que favorece o alívio e controle de problemas emocionais. Sendo então um indicador de sua importância para a saúde mental e para a prevenção ou minimização de problemas psicológicos. Já no quesito *saúde física*, os relatos foram:

SAÚDE

(...) eu fui convidada né? pra, pra conhecer o esporte e gostei me adaptei mito é também sou da área de Educação Física e percebi que com o Jiu-Jitsu a minha aptidão física melhorou né? Além da questão cardíaca é... cardiorrespiratória e o Jiu-Jitsu é vida como dizem o Jiu-Jitsu é vida recomendo pra qualquer pessoa, eu também venho de uma é... superei uma doença né? (feminino 31 anos).

(...) eu entrei no Jiu-Jitsu pra questão de melhoria da, da saúde é... questão também de estrutura de corpo que eu tinha muito, eu retenho muito líquido então pra mim eu fui vendo que você gasta muita caloria, você perde muito suor, então, e eu pude ver isso de fato quando eu paro tipo eu paro uma semana eu sei o quanto eu incho então eu (...) (feminino, 37 anos).

Conforme relatos é possível citar como benefícios da prática do Jiu-Jitsu: A melhora na aptidão física, no desenvolvimento cardiorrespiratório e como exercício aeróbico, ajudando dentre outras coisas a perda de gordura e ao controle da retenção líquida. E estes fatores benéficos podem ser citados como parte da justificativa para a prática e permanência no esporte. Já sobre o parâmetro da *sociabilidade* foi constatado que:

SOCIABILIDADE

(...) tenho 25 anos, graduação sou faixa azul, tempo de Jiu-Jitsu dois anos e meio, motivo que eu comecei a treinar *jiu*, é até um pouco engraçado que eu vi a galera treinando meu primo é faixa azul também ai ele falou: entra aqui *pô* no tatame, vamos fazer um treino (masculino, 25 anos).

... o que me levou a, a começar a treinar Jiu-Jitsu foi a, primeiro algumas, alguns amigos convidaram eu fiquei curioso nunca tinha praticado nenhuma arte marcial e na época eu estava precisando perder peso entrar em forma, mas foi isso que me levou ao Jiu-Jitsu, mas não foi isso que me fez permanecer no Jiu-Jitsu (masculino, 33anos).

O quesito amizade é sempre um fator, senão determinante, amo menos estimulante para as pessoas em geral se sentirem motivadas aderir um plano ou seguir em frente com ele, seja este plano um curso universitário, um trabalho ou outro. Com o esporte marcial não é diferente, as amizades criadas são fatores de adesão e continuidade. Nota-se que pelo contato corporal, a necessidade de criar boas relações interpessoais estimula a geração de vínculos fraternos. Já sobre a *competitividade* é possível citar:

COMPETITIVIDADE

Mas as razões pelas quais eu continuei aqui, foi porque cada dia eu, é...acabar vá alcançando algo que eu não...não esperava alcançar. Por exemplo, eu era uma pessoa muito tímida e o Jiu-Jitsu acabou tirando essa timidez, e cada treino que eu pegava, cada competição que eu participava eu acaba... eu acabava superando e chegando a níveis que eu mesma nunca esperei de mim. Eu sempre procurei dar o meu melhor e seu melhor no Jiu-Jitsu. É isso (masculino, 19 anos).

Conforme entrevistado, este tipo de esporte auxilia o indivíduo a vencer barreiras pessoais, proporcionando auto superação através das técnicas utilizadas nos trinos. O princípio da continuidade é uma destas técnicas, porque defende que a atividade física deva ser realizada continuamente, sem interrupções, para o avanço contínuo. Outro ponto levando em consideração é o princípio da individualidade biológica utilizado pelo professor, admitindo as particularidades físicas e psíquicas de cada um, mesmo sendo os treinos em equipe. E assim, alcançando níveis almejados, como foi relatado.

ESTÉTICA

(...) sou faixa branca tenho 6 meses de projeto, o motivo que eu comecei a fazer o treino a princípio foi perca de peso eu entrei no processo de emagrecimento e queria perder peso eu permaneci porque eu gostei do esporte foi muito bom, me fez é... melhorar de, de, me fez melhorar o corpo ai eu permaneci, e recomendo (feminino, 27 anos).

Sou daqui de Maceió sou faixa preta faço Jiu-Jitsu a 19 anos é... comecei por influência dos amigos e permaneci por questão de saúde mermo, de estética e terminei pegando o gosto e não largo mais (masculino, 19 anos).

Desde os primeiros esportes, a sua ligação com os benefícios intelectuais e *estéticos*, além das questões de saúde, sempre foram evidentes. Conforme relatos, o Jiu-Jitsu tem sido procurado como uma alternativa de atividade aeróbica, para a redução de peso e/ou queima de gordura para definição muscular. Um outro parâmetro avaliado foi o *prazer* e os relatos dizem que:

PRAZER

(...) faixa branca sou da equipe GF Team aqui de Maceió, o que me fez começar a treinar o Jiu-Jitsu foi o fato de eu gostar muito de MMA então o Jiu-Jitsu, como nós somos brasileiros né? E o Jiu-Jitsu assim é o primeiro mundo, o Brasil é o primeiro mundo do Jiu-Jitsu brasileiro, então assim é (...) (masculino, 21 anos).

(...) é muito, eu acho que seja muito importante praticar até pela questão do MMA não só o Jiu-Jitsu como também outras artes marciais mas o chão o brasileiro com certeza tem muita

facilidade de pegar, e o que me fez permanecer foi toda essa questão de, de família dentro do Jiu-Jitsu e também ser uma coisa muito inteligente porque parece que você está meio que jogando um xadrez no chão cada movimento que você faz, cada articulação que você mexe é, é muito importante porque vai poder mudar de uma coisa pra outra seu braço se estiver um pouco mais aberto, um pouco mais fechado já é uma defesa ou já é uma brecha pro outro atacar, então é uma luta que você usa muito mais a mente do que o corpo em si, foi isso que me fez permanecer (masculino, 21 anos).

(...) entrei por isso, me apaixonei continuo apaixonada não deixo é meu vício eu costumo dizer que é meu vício, e você entra por essa questão da saúde e quando você se ver você continua lá porque você gosta também do esporte bastante, se torna um vício mesmo, só questão da saúde mesmo, pra melhoria da saúde. (feminino, 37 anos).

Os relatos relacionados ao parâmetro do prazer em praticar o esporte mostram o quanto o *Brazilian Jiu-Jitsu* tem crescido como modalidade de luta marcial e o quanto tem se perdido aquela imagem antiga deste esporte como uma associação ao inventivo a violência e a rebeldia, ganhando características as quais foram citadas nos parâmetros citados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista o que foi proposto neste estudo que se debruçou sobre o tema da prática do Jiu-Jitsu na cidade de Maceió e objetivando apontar por meio dos próprios praticantes, as razões que os levaram a escolher o Jiu-Jitsu como prática esportiva e os motivos de sua permanência na modalidade, é possível inferir ao final deste estudo que a resposta de pesquisa foi respondida alcançando um resultado que compila registros históricos e uma análise de campo sobre o esporte na cidade.

Embora o estudo não tenha se detido a realizar um estudo aprofundado sobre o perfil dos atletas de BJJ no estado de Alagoas, a partir das falas espontâneas durante as entrevistas registradas, foi possível identificar algumas características relevantes a serem citadas. Quanto ao perfil sócio demográfico, dos 37 indivíduos participantes desse estudo, 7 são atletas do sexo feminino e a maioria referiu-se a indivíduos do sexo masculino, sendo um total de 30, dentre os quais 5 são os professores das turmas do BJJ.

Acredita-se que a predominância por parte dos homens deva-se ao fato de que eles são tradicionalmente considerados iniciantes da modalidade, pois tanto o tradicional Jiu-Jitsu quanto o BJJ foram fundados por homens, além da cultura patriarcal do homem como protagonista, e no caso, como modelo de força física, cabendo à mulher uma função mais secundária, doméstica, dentro de seu perfil culturalmente traçado como doce e frágil, mas que, aos poucos vem dando espaço para uma mulher ativa, protagonista de si mesmo e que no esporte encontra um estilo de vida que lhe traz benefícios estéticos e de saúde física e mental. Estas características têm aberto as portas do esporte para o sexo feminino ao passo que a população tem tido mais acesso ao conhecimento e dado mais abertura ao novo, rompendo barreiras.

Com diversas unidades do BJJ espalhadas pela cidade os atletas praticantes da modalidade são em sua maioria do sexo masculino, porém nos últimos anos houve um significativo aumento da adesão de mulheres a modalidade. Um dos motivos relatados foi o controle do stress, a melhora na saúde, sobretudo no sistema cardiovascular e os benefícios estéticos, principalmente por praticante com taxa elevada de gordura corporal.

Tratando mais específico sobre as razões para a prática e permanência no Jiu-Jitsu entre os atletas de Maceió, no quesito sociabilidade, o esporte estimula a adesão por gerar amizades sólidas, esta facilidade em gerar amizades pode ser explicada pelo fato de que o esporte exige muito contato corporal. No que se refere a parâmetros mais objetivos, o estudo mostrou que o esporte gera uma competitividade saudável ajudando os indivíduos a superar suas limitações, o

que também provoca prazer especialmente quando está aliada a afinidade com esportes de luta e/ou quando está aliada a benefícios estéticos e de saúde.

Naturalmente os resultados da amostra não podem ser considerados como uma verdade absoluta a ser aplicada a todo cenário alagoano ou nacional, mas ainda assim serve como demonstrativo de uma tendência a maior permanência.

É possível inferir ao final deste estudo que a resposta da pesquisa foi respondida alcançando um resultado que compila registros históricos e uma análise de campo sobre o esporte na cidade.

REFERENCIAS

ALAGOAS. Secretaria de Estado do Esporte, Lazer e Juventude. **Edital N° 01/2020** De Seleção Pública De Atletas A Serem Beneficiados Pelo Programa Bolsa-Atleta No Estado De Alagoas. Disponível em: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/edital_bolsa.pdf Acesso em: 20 jul. 2021.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al . Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estud. psicol.** (Natal), Natal , v. 16, n. 1, p. 99-106, Apr. 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2011000100013&lng=en&nrm=iso>. access on 15 Jan. 2021. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2011000100013>.

BONATTO, Rufino Luiz Gustavo. **A prática pedagógica das lutas nas academias de ginástica**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado – Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências. Rio Claro : [s.n.], 2010. 181 f.

BRANSKI, Regina Meyer; FRANCO, Raul Arellano Caldeira; JUNIOR, Orlando FL. **Inovação em operadores logísticos**. In: XXV Congresso de Pesquisa e Ensino em Transportes (XXIII ANPET). Belo Horizonte. 2011. Disponível em: <http://www.lalt.fec.unicamp.br/scriba/files/escrita%20portugues/ANPET%20-%20METODOLOGIA%20DE%20ESTUDO%20DE%20CASO%20-%20COM%20AUTORIA%20-%20VF%2023-10.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007, 60 p.

CAMPOS, Heloísa K. **Avaliação motivacional de praticantes de brazilian Jiu-Jitsu em Belém do Pará**. 5º Simpósio Internacional de Força e Condição Física. Belém, 2015.

COSTA, Jaider dos Santos. **Artes Marciais e Direito Penal: Relação entre os valores dos praticantes e a tipicidade das condutas**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Faculdade de Direito, Universidade Federal Rural, Rio de Janeiro, 2015. 68 f.

FJETAL - FEDERAÇÃO DE JIU-JITSU ESPORTIVO/TRADICIONAL DO ESTADO DE ALAGOAS. **A História do Jiu-Jitsu em Alagoas**. 2020. Disponível em: <http://fjetal.com.br/#:~:text=Fundada%20por%20Diojone%20Farias%20Guimar%C3%A3es,Banny%20Cavalcante%2C%20Mestre%20Carlos%20Gracie> Acesso em: 28 jan. 2021.

GAMARRA, Lucas Estrada. **O marketing como ferramenta de captação e fidelização de alunos em academias de Jiu-Jitsu em Porto Alegre**. Trabalho de Conclusão de Curso. UFRS, 2017.

GARCIA, Roberto Alves. **História e filosofia do Judô**. 2018. Disponível em: <https://equiperuffoni.com.br/wp-content/uploads/2019/10/FILOSOFIA-DO-JUDO-KODOKAN.pdf> Acesso em: 27 jan. 2021.

GODIM, Franclin Serra et al. Perfil Do Usuário E Fator Motivacional Para Prática Da Luta Em Academias Da Cidade De Porto Velho – RO. **Revista CPAQV**, Vol. 12, N° 3, 2020.

GRACIE BARRA BRASIL. **História do Jiu-Jitsu**. 2015. Disponível em: https://graciebarra.com.br/sobre/#legacy_wall Acesso em 27 jan. 2021.

GRACIE MAG. **A história do Jiu-Jitsu**. 2016. Disponível em: <http://www.graciemag.com/historia-do-Jiu-Jitsu/> Acesso em: 28 jan. 2021.

GRACIE, Ranna Botelho. **Fatores Motivadores Da Prática De Jiu-Jítsu: Um Estudo Comparativo Entre Academias**. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado – Administração) - Faculdade de Gestão e Negócios da Universidade Federal de Uberlândia-MG. Uberlândia, 2018.

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandre. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016. Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892016000300267&lng=en&nrm=iso. Acesso on 29 Jan. 2021. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>.

PACHECO, Caio César Kallenbach. **Motivação no Jiu-Jitsu**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Educação Física Bacharelado/ Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

POUPART, Jean et al. A pesquisa qualitativa. Enfoques epistemológicos e metodológicos, v. 2, **Editora Vozes**, Petrópolis, 2008.

ROCHA, Deizi Domingues da; ZAGONEL, Adriana; BONORINO, Sabrina Lencina. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó – SC. **Caderno De Educação Física E Esporte Physical Education And Sport Journal**. v. 16, n. 2, p. 29-37, 2018.

ROCHA, Tiago Coelho Porto. **Violência e Jiu-Jitsu Na Sociedade Contemporânea**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Instituto de História / Universidade Federal. Uberlândia, 2006. 52 f.

ROSA, Vitor. **Motivações e entendimentos dos praticantes dos desportos de combate**. I Congresso Científico Europeu de Judô: Aprendizagem e Rendimento, Lisboa, Universidade Lusófona, 2008.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. O JiuJitsu Brasileiro Nas Três Dimensões Dos Conteúdos Nas Aulas De Educação Física Escolar. **Conference Paper**, 2009. Disponível em: <http://motricidades.org/conference/index.php/cpqmh/4cpqmh/paper/viewFile/174/77> Acesso em: 5 jan. 2021.

SANTOS, Otavio Henrique Rodrigues dos. Educação Física escolar e o "quarteto fantástico": afinidade ou comodismo? **Revista Educação Pública**, v. 21, nº 11, 30 de março de 2021. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/10/educacao-fisica-escolar-e-o-quarteto-fantastico-afinidade-ou-comodismo>. Acesso em 16 jul. 2021.

SILVA, Bruno Victor Corrêa da; et. al. Brazilian Jiu-Jitsu: Aspectos Do Desempenho. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.6, n.31, p.195-200. Jan/Fev. 2012. ISSN 1981-9900.

TEXEIRA et. al. Motivos do abandono da prática esportiva. Uma revisão na literatura. **Revista Digital EFDeportes**. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, Marzo de 2012.

VICENTINI, L.; MARQUES, R. F. R. Formação esportiva no Jiu-Jitsu: generalizações e particularidades na perspectiva de atletas brasileiros de elite. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 32, n. 4, p. 655-670, 2018. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.v32i4p655-670. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170213>. Acesso em: 5 jan. 2021.

VINÍCIUS, Glauco. **50% desistem da academia nos 3 primeiros meses**. INFONET, 2009. Disponível em: <https://infonet.com.br/noticias/esporte/50-desistem-da-academia-nos-3-primeiros-meses/>. Acesso em: 16 jul. 2021.