

BENEFÍCIOS DO ESPORTE JIU-JITSU PARA MULHERES PRATICANTES COMO MANUTENÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM BARRA DO GARÇAS - MT

Danilla Alves da Silva¹

Camila Moreira Ferreira Marins²

Carolina Carnicel³

Anderson de Assis de Faria⁴

RESUMO

O presente estudo objetivou-se em analisar como o esporte Jiu-Jitsu desempenha um papel fundamental na manutenção e prevenção da saúde para mulheres, promovendo benefícios físicos e mentais, inclusão social, autoconfiança, autoestima e habilidades de autodefesa em Barra do Garças-MT. A abordagem foi realizada com praticantes ativas desta modalidade, em academias locais da cidade, participaram da coleta de dados 27 praticantes do gênero feminino de 10 a 39 anos do tipo observacional descritivo, com coorte transversal através da aplicação de questionário com 16 perguntas sendo 11 abertas e 05 fechadas elaboradas através do Google formulário com perguntas que ressaltam como o esporte pode auxiliar para saúde física e mental para as mulheres. Deste modo este estudo mostra-se os principais desafios, inclusão e benefícios para saúde e da qualidade de vida levando em consideração a quebra de tabu social de acordo com o público alvo proposto na pesquisa.

Palavras-chave: Autoconfiança; Autodefesa; Ansiedade; Sociedade; Hábitos Saudáveis.

ABSTRACT

The present study aims to analyze how the sport of Jiu-Jitsu plays a fundamental role in maintaining and preventing women's health, promoting physical and mental benefits, social inclusion, self-confidence, self-esteem and self-defense skills in Barra do Garças-MT. The approach was carried out with active practitioners of this modality, in local gyms in the city, data collection participants were 27 female practitioners aged 10 to 39 years old, of the descriptive observational type, with a cross-sectional cohort through the application of a questionnaire with 16 questions, 11 of which were open. and 05 closed questions prepared via Google form with questions that highlight how sport can help physical and mental health for women. In this way, this study shows the main challenges, inclusion and benefits for health and quality of life, taking into account the breaking of social taboos according to the target audience proposed in the research.

Keywords: Self-Confidence; Self-Defence; Anxiety; Society; Healthy Habits

1. INTRODUÇÃO

A atividade física desempenha um papel fundamental na vida das mulheres, assim como faz para os homens. Ela contribui para uma série

de benefícios importantes, independentemente do gênero. A mesma auxilia em um ponto crucial para as mulheres que é a Promoção da Saúde Física, ou seja, a educação física ajuda as

¹ Profissional de Educação Física formada pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia - UNIVAR. E-mail: daanalvessilva@gmail.com

² Docente do curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR. E-mail: camilamfm@hotmail.com

³ Docente do curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR – MT. E-mail: carol.carnicel@hotmail.com

⁴ Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário do Vale do Araguaia - UNIVAR. E-mail: pqdassis74@gmail.com

mulheres a desenvolver e manter uma boa saúde física. Isso inclui melhorias na aptidão cardiovascular, resistência, força muscular, flexibilidade e coordenação. Esses elementos são essenciais para uma vida saudável e ativa.

Na visão de Bottcher (2019 p.107):

A atividade física tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes para a promoção da saúde e, por isso, está incluída como ação de Políticas Públicas importantes. Como por exemplo, a publicação em 2006 da Política Nacional de Promoção da Saúde, que determina que uma das oito ações estratégicas é a prática corporal/atividade física. Assim como a prevenção de doenças a prática regular de atividade física está associada à redução do risco de várias doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, osteoporose e câncer de mama.

Portanto, a educação física desempenha um papel importante na prevenção dessas condições de saúde.

Nesse sentido, as atividades educativas, principalmente no que diz respeito às questões relacionadas à prevenção e a promoção da saúde, podem colaborar na mudança de comportamento de risco, contribuindo para a qualidade de vida dos indivíduos (DA SILVA 2022 p.59 apud LIMA, 2020).

A atividade física regular também promove o bem-estar mental pois ela libera endorfinas, que são neurotransmissores que ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão tornando-se muito importante para as mulheres, que podem enfrentar desafios únicos em relação à saúde mental.

Os efeitos benéficos da prática de atividade física são bastante experimentados, agindo como coadjuvante no tratamento de transtornos mentais e como prevenção de

doenças cardiovasculares, ósseas, metabólicas e consequente diminuição do estresse e do risco de ansiedade (BRAGA 2023, p. 06 apud MURPHY, et al., 2017).

A prática do esporte auxilia para aquisição de habilidades oferecem a oportunidade de aprender uma variedade de habilidades esportivas e atividades físicas que podem ser mantidas ao longo da vida promovendo um estilo de vida ativo e saudável também proporciona socialização e construção de relacionamentos podendo resultar em amizades significativas e redes de apoio. E também proporciona a igualdade de gênero desafiando estereótipos de gênero e garantindo que mulheres tenham as mesmas oportunidades que os homens para participar de atividades esportivas e físicas.

A Educação Física proporciona um leque extenso de modalidades esportivas, nesta pesquisa foi abordado sobre o esporte Jiu-Jitsu no Brasil visando apontar sua origem tem uma história, ligada à imigração japonesa e à adaptação das técnicas japonesas para criar o que hoje é conhecido como Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ).

O Jiu Jitsu, também conhecido mundialmente como BRAZILIAN JIU JITSU (BJJ), é uma arte marcial bem praticada no Brasil e no mundo foi criado e desenvolvido pelos irmãos Carlos e Hélio Gracie, é uma arte marcial de defesa pessoal que engloba todo o sistemático e complexo corpo humano (CAMARGO 2020 apud NUNES; RUBIO, 2012, GRACIE, 2008).

A história do Jiu-Jitsu no Brasil começou em 1914, Maeda chegou ao Brasil no Belém do

Para. Recebeu suporte de Gastão Gracie, o ajudou a se estabelecer no país. Gastão Gracie em uma ocasião levou o seu filho Carlos Gracie para conhecer Maeda e o mesmo ficou encantado pela arte suave Jiu-jitsu, após a este episódio Maeda aceitou Carlos Gracie como seu pupilo, o mesmo treinou dos 14 aos 17 anos de idade.

Gracie (2008) Carlos ficou encantado com a apresentação de Mitsuyo Maeda, e começou a ter aulas diariamente com o mestre, por três anos e foi responsável por ensinar o jiu-jitsu a seus irmãos. Os ensinamentos ajudaram Carlos Gracie e Hélio Gracie a formular o Brazilian Jiu-Jitsu. Hélio Gracie era um jovem com saúde debilitada e fraco o mesmo não conseguia praticar o esporte, após muito tempo o mesmo começou a desenvolver um sistema de alavancas no solo, devido a sua baixa estatura e a condição física frágil que dificultava a execução correta de algumas posições fez Hélio criar maneiras alternativas que lhe ajudassem na escolha do momento oportuno para agir, dando-lhe a força extra que não possuía.

Colombini (2022) destacou que:

A família Gracie ficou conhecida como uma família de lutadores brasileiros, são originários de Belém e atualmente encontram-se radicados nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro, também estão presentes no exterior levando o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ao mundo.

A família Gracie, liderada por Carlos e seus irmãos, adaptaram modificaram o Jiu-Jitsu japonês para torná-lo mais eficaz em situações de combate real enfatizaram técnicas de luta no

chão, estrangulamentos, chaves de articulação e a aplicação de força e pressão contra o oponente.

A palavra Jujutsu, sinônimo de Jiu-Jitsu, é descrita por dois caracteres chineses o ju significa “suavidade” ou “via de ceder” e o jutsu, “arte, prática”, podendo ser traduzido como “Arte Suave” (RODRIGUES 2018 p. 03 apud KANO, 1994 p. 5-26).

Os membros da família Gracie, em particular Carlos Gracie e seu irmão Hélio Gracie, continuaram a aprimorar o BJJ através de treinamento e competições. O Brazilian Jiu-Jitsu evoluiu com o tempo e começou a ser praticado como um esporte competitivo.

Segundo Oliveira (2019) a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ) é um órgão criado pelo mestre Carlos Gracie Jr., em 1994, assim como a Federação Internacional de Jiu-Jitsu (IBJJF), com o intuito de difundir, organizar o Jiu-Jitsu Esportivo e regulamentar a forma como o esporte é praticado no país e pelo mundo.

O Brazilian Jiu-Jitsu é praticado em todo o mundo como uma arte marcial altamente eficaz e sua adaptação às necessidades dos praticantes tornaram-no uma das artes marciais mais influentes e populares em todo o mundo. O Jiu-Jitsu é considerado um esporte de autodefesa e de auto rendimento devido a isso houve uma crescente procura pelo gênero Feminino para a sua pratica devido a ser acessível e benéfico para pessoas de todas as idades e gêneros, incluindo mulheres, a sua pratica oferece uma série de benefícios físicos, mentais e emocionais, e muitas mulheres em todo o mundo desfrutam dessa atividade.

Portanto, a defesa pessoal parece ser um importante parâmetro na escolha da prática do jiu-jitsu pelas mulheres, pelo fato de que há um uso eficiente e consciente da força associado ao uso correto da técnica, além de as mulheres se sentirem mais confiantes para se defenderem de um ataque (DA SILVA, 2022).

Sendo assim algumas mulheres podem optar por praticá-lo como uma forma de condicionamento físico e autodefesa, enquanto outras podem se dedicar a competições de alto nível.

De acordo com Colombini (2022) afirma que Kyra Gracie, a primeira mulher da família a conquistar caixa-preta em jiu-jitsu e competir no esporte, é pentacampeã mundial e fundou sua própria academia de artes marciais, a Gracie Kore.

Independentemente dos objetivos individuais, o Jiu-Jitsu oferece uma jornada de autodescoberta e crescimento pessoal.

2. MÉTODOS

2.1 POPULAÇÃO DO ESTUDO

Refere-se a um estudo do tipo observacional descritivo, com coorte transversal. A amostra foi composta por 27 mulheres praticantes da modalidade do esporte Jiu-Jitsu em Barra do Garças-MT com idades entre 10 anos a 39 anos. Foram incluídas mulheres praticantes de várias idades para a realização deste estudo, que busca, através dele, apontar os benefícios que a prática do esporte proporciona de acordo com a individualidade e particularidade de cada participante. Não foram

incluídas, para a realização deste estudo, mulheres que não estão praticando Jiu-Jitsu atualmente, uma vez que não poderiam responder aos questionários, pois estão inaptas para a coleta de dados.

2.2 QUESTÕES ÉTICAS

As participantes foram informadas desde do primeiro momento através da mensagem de texto sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), visando sempre resguardar todos os direitos de confidencialidade do participante, as mesmas concordaram em participar desta pesquisa para coleta de dados.

2.3 DELINEAMENTO DO ESTUDO

A coleta dos dados foi realizada na cidade de Barra do Garças MT, em academias de artes marciais localizadas em perímetro urbano, ocorreu durante o período de abril/2023 a agosto/2023. Em primeiro momento, foi solicitada autorização aos responsáveis das academias de lutas, sendo elas Dojo Budokan – Rillion Gracie, Escola de Arte Marcial Gracie Barra, CT Sparta e Cowboy Jiu-Jitsu. Os dados foram coletados através de um questionário online no Google Formulários para facilitar o acesso e a facilidade de preenchimento pelos participantes. Os pontos abordados no questionário foram de acordo com os objetivos da pesquisa em si. Portanto, para padronizar algumas informações, foram utilizadas

perguntas dissertativas (abertas) e objetivas (fechadas).

2.4 PROCEDIMENTOS

O questionário aplicado para levantamento de dados foi composto por 16 perguntas, sendo 05 delas objetivas e 11 dissertativas. Além do mais, incluiu questões relacionadas à idade, estado civil, altura, peso e também questões pessoais com o objetivo de apontar os benefícios do esporte para a manutenção da saúde física e mental.

O questionário incluía perguntas relacionadas aos itens: Nome da equipe, indicações e recomendações para a prática do esporte, presença de patologias, existência de alguma deficiência física, qualidade de vida, autoestima, autoconfiança, ansiedade, benefícios que o esporte proporciona, e a predominância do público praticante da arte

marcial no dojô e também se o participante já teve alguma experiência em competições esportivas.

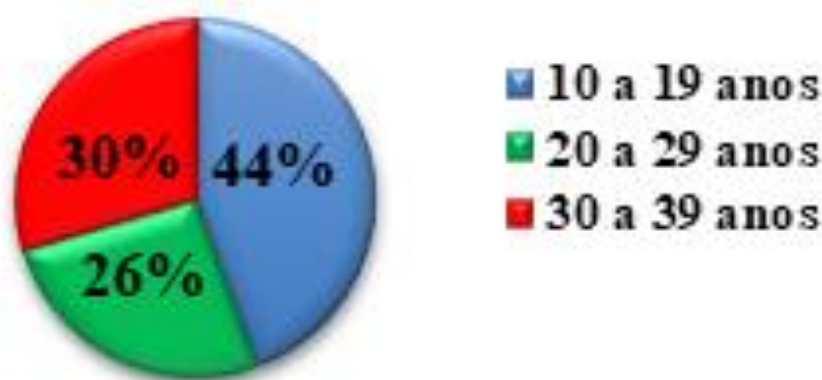
2.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA

As análises estatísticas foram realizadas no Excel 2016, dessa forma os dados coletados foram tabulados e analisados em valores estatísticos, utilizando a mostra recebida respeitando a particularidade de cada pergunta realizada no questionário de forma individualizada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com a participação de vinte e sete (27) mulheres praticantes de Jiu-Jitsu na cidade de Barra do Garças MT entre a faixa etária de entre 10 anos a 39 anos de idade.

Gráfico 01 – Faixa Etária de Mulheres Praticantes de Jiu-Jitsu



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

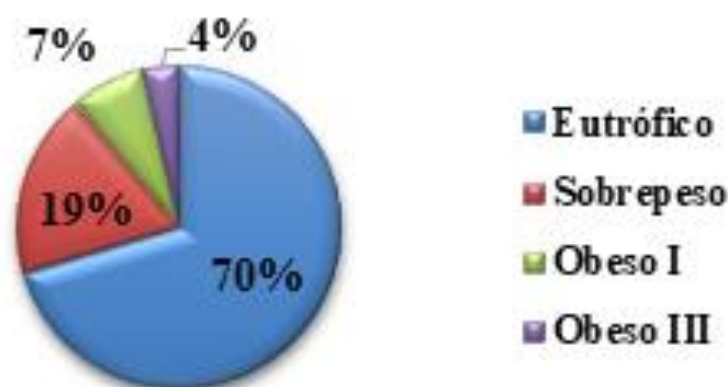
A procura para prática de atividade física, seja ela voltada para qualidade de vida e saúde, estética ou para fins de competições profissionais, é levada em consideração pelos participantes devido aos resultados do seu IMC pois refere-se a uma fórmula que relaciona o peso e a altura de uma pessoa para calcular um valor que pode recomendar se ela está dentro de uma faixa de peso considerada saudável.

Segundo a CNS (2020) IMC Trata-se de um método de fácil aplicação e baixo custo, o

qual possibilita tanto a classificação do estado nutricional e definição das medidas terapêuticas indicadas, como a estratificação de risco para desenvolvimento e/ou presença de comorbidades.

Conforme a tabela abaixo a CONITEC (2020) diz que a Classificação do estado nutricional de adultos e risco de comorbidades, segundo IMC Índice de Massa Corporal:

Gráfico 02 –IMC de Mulheres praticantes de Jiu-Jitsu



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

Quadro 01 – Classificação do IMC segundo CONITEC

Classificação	IMC	Risco de comorbidades
Abaixo do peso	<18,50	Baixo
Eutrófico	18,50 – 24,99	Médio
Sobrepeso	25,00 – 29,99	Pouco Elevado
Obesidade grau I	30,00 – 34,99	Elevado
Obesidade grau II	35,00 – 39,99	Muito elevado
Obesidade grau III	≥ 40,00	Muitíssimo elevado

Fonte: Adaptado de OMS (2000), Abeso, (2016)

O terceiro gráfico refere-se a período da prática do esporte Jiu-Jitsu, conforme as informações prestadas pelas entrevistadas 44% praticam o esporte entre a 01 ano a 05 anos, e 22% há mais de 06 anos, 18% possuem 06 meses a 01 ano, 11% responderam que possui menos de 06 meses da prática do jiu-jitsu e 4% possuem menos de 03 meses de prática desta modalidade.

Conforme afirmado por Magalhães (2020, p 11 apud FRANCK,2020) explana que pratica Jiu-Jitsu a mais de vinte anos e sempre após o treino se sente menos ansioso e com mais capacidade para a tomada de decisões, pois esta arte marcial auxilia o cérebro em especial na área pré-frontal, que é aquela responsável pela tomada de decisões.

De acordo com o gráfico 4 ilustrado acima segue os dados coletados com as participantes, 63% das mulheres entrevistadas apontaram que teve indicação de Amigos/Familiares a maior parte delas começaram a pratica o esporte devido a indicação de amigos/familiares isso sugere que

o ato da comunicação entre pessoas próximas pode influenciar de forma positiva outras pessoas a possível prática desta modalidade. Foi possível constatar também o papel da internet em sua possível indicação para a pratica 7% uma porcentagem menor afirmou que através de vídeos, anúncios, mídias sociais e outros, conheceram brevemente sobre o esporte e a divulgação para que houvesse essa atração para as novas praticantes. Um fato importante e que cabe ressaltar é que nenhuma das participantes informaram que receberam alguma indicação médica para a prática do esporte, podendo assim ressaltar que está atividade no momento não é vista como uma atividade que normalmente requer uma recomendação médica específica. Os outros 30% selecionaram a opção outros, podendo incluir diversas fontes de indicações como treinadores de outras modalidades esportivas, colegas de trabalho ou outras influências não mencionadas nas opções de resposta fornecidas.

Gráfico 03 –Você pratica Jiu-jitsu há quanto tempo?

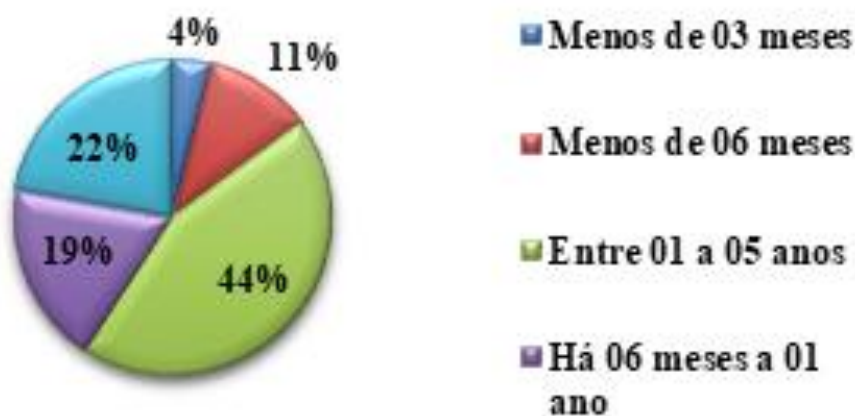
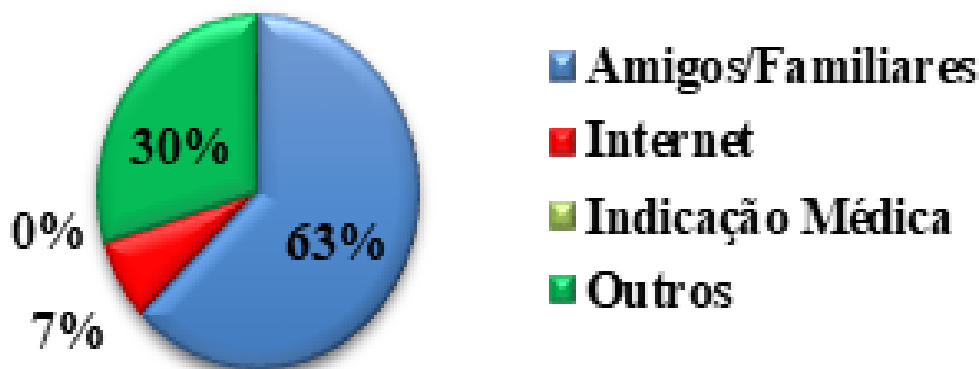


Gráfico 04 –Você teve indicação de alguém para começar o Jiu-jitsu?



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023).

Conforme afirmado por Carneiro (2019 apud GRACIE, 2015), “O corpo é a principal ferramenta para a prática das artes marciais, mas não a única. O corpo não funciona sozinho, além de um bom condicionamento físico é preciso que o praticante tenha uma mente saudável”.

O Jiu-Jitsu é um esporte que proporciona a atividade física e condicionamento, autodefesa, estresse e saúde mental, tomada de decisões e auxilia na melhoria da postura e equilíbrio. Portanto, o Jiu-Jitsu, auxilia seus praticantes a preocupar-se com sua vida, desenvolvendo métodos e práticas saudáveis, de acordo com o decorrer da pesquisa foi possível observar os seguintes pontos acima. Em geral, os resultados indicam que o Jiu-Jitsu é frequentemente introduzido às pessoas por meio de conexões pessoais, com amigos e familiares desempenhando um papel proeminente. No entanto, a presença online também é uma fonte significativa de recomendação.

No gráfico 05 os dados obtidos relacionado a patologia de mulheres praticantes

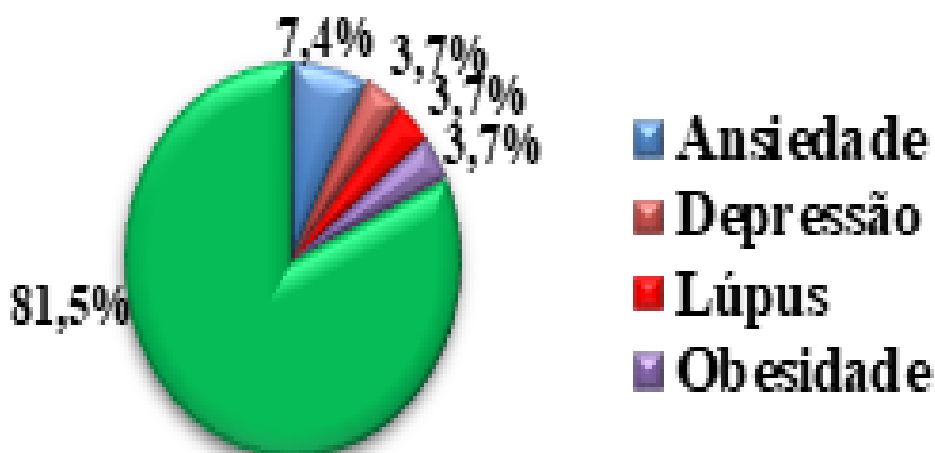
de jiu-jitsu; 7,4% das mulheres informaram que possuem o diagnóstico de ansiedade sendo uma parcela significativa aos desafios que devem ser enfrentados diariamente.

Foram relatados também que 3,7% enfrentam questões de saúde mental relacionadas à depressão é uma taxa menor que a ansiedade, porém é um dado que merece toda atenção, outras mulheres entrevistadas informaram também que possuem a patologia Lúpus sendo 3,7% sobre essa patologia segundo a SBR - Sociedade Brasileira de Reumatologia (2011), essa patologia conhecida como Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença inflamatória crônica de origem autoimune, os seus sintomas podem aparecer em diversos órgãos de forma lenta e progressiva ou rapidamente variam com fases de atividade e remissão, as mulheres são os gêneros mais acometido para está patologia. Portanto é uma patologia autoimune crônica que afeta diretamente o sistema imunológico e pode ter um impacto significativo na qualidade de vida.

É importante ressaltar que 81,5% informaram que não possuem nenhuma patologia, que se encontram em boas condições físicas e mental para pratica da modalidade Jiu-Jitsu enquanto 3,7% relataram que se encontram

acima do peso levando ao quadro de obesidade trazendo várias outras condições de saúde e pode ter implicações no estado geral de saúde.

Gráfico 05 –Possui alguma patologia?



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

Ferreira (2021, p.9 apud CARVALHO et al., 2005) defende que:

Pacientes com LES encontram algumas barreiras relacionadas a prática de exercício físico, devido a possíveis evoluções de várias condições clínicas, como aumento da fadiga, diminuição da capacidade funcional e diminuição da capacidade aeróbia, onde implica diretamente em uma inferioridade da QVRS.

De acordo com Macedo (2020) Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “A qualidade de vida não está apenas relacionada à ausência de doenças, mas também a uma rotina que agrega alimentação saudável, exercícios físicos, bem-estar social e mental”.

Os resultados são baseados nas respostas das participantes esses dados fornecem

informações importantes sobre a saúde das mulheres envolvidas na prática do Jiu-Jitsu e podem ajudar na identificação de áreas que necessitam de apoio e intervenção.

A maior parte das entrevistadas informaram que não possuem deficiência física podendo indicar que a maioria das praticantes de Jiu-Jitsu entre as entrevistadas não enfrenta desafios físicos significativos relacionados à prática do esporte (Quadro 02). Isso pode ser um sinal positivo de que o esporte está acessível a uma ampla gama de pessoas, independentemente de suas capacidades físicas, e que os praticantes de Jiu-Jitsu sejam sensíveis

às necessidades e desafios dos seus membros com deficiência.

Quadro 02 – Você, mulher praticante de Jiu-Jitsu é portadora de alguma deficiência física?

"Come e não engorda!"	➤ 3,7% informou de forma sarcástica e humorística no questionário em pergunta aberta que relacionado a sua aparência física, mas não vinculada a uma deficiência física, isso pode indicar que as praticantes de BJJ também enfrentam pressões sociais e estereótipos relacionados à imagem corporal.
"Visão monocular"	➤ 3,7% informou que possuem visão monocular significa que uma pessoa possui apenas um olho funcional. Isso pode afetar a percepção espacial e a capacidade de julgar a distância, o que pode ser um desafio no Jiu-Jitsu, onde a precisão e a coordenação são fundamentais.
"Sim, desigualdade de tamanho do fêmur"	➤ 3,7% Indica uma deficiência física específica relacionada ao tamanho desigual do fêmur, que é o osso da coxa. Essa condição pode afetar o equilíbrio e a mobilidade, o que pode ser um desafio significativo no Jiu- Jitsu, onde a força e o equilíbrio são cruciais.
"Não é portadora de Deficiência Física"	➤ 88,9% A maioria das mulheres entrevistadas informaram que não possuem nenhuma deficiência física.

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023).

Quando se trata de inclusão no esporte é importante levantar dados e entender a diversidade e experiências das mulheres envolvidas que podem enfrentar desafios físicos adicionais, portanto de acordo com as respostas obtidas na entrevista foi possível coletar informações valiosas sobre a inclusão de pessoas com deficiência no esporte e também sobre a conscientização da comunidade de Jiu-Jitsu sobre essas questões.

De acordo com Batistel (2020, p.15 apud SASSAKI,2006, apud AZZINI, 2013, p. 37) menciona que,

ao se assegurar o direito às atividades físicas, esporte e lazer, aumenta-se a probabilidade de realizações pessoais, amplia-se o repertório de atitudes sociáveis, incrementando, por meio destas, as chances de melhorar a autoestima, a autoconfiança e a integração social.

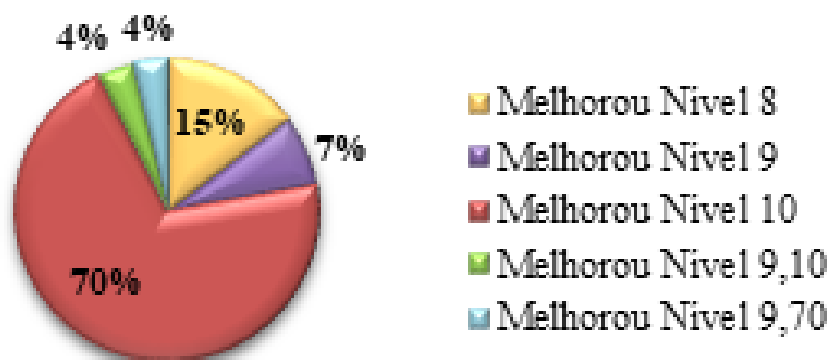
De acordo com o gráfico 06, apenas 4% responderam que suas vidas melhoraram em um nível significativo, ou seja, deram um nível 08 nesta classificação dá a entender que há uma melhoria em diversos aspectos de suas vidas embora haja espaço para ainda mais aperfeiçoamentos e 4% responderam que suas vidas melhoraram em um nível classificatório 09 obtendo assim um impacto muito positivo, indicando que a influência do Jiu-Jitsu trouxe mudanças substanciais e benéficas, outras 70% deram a pontuação máxima de nível 10 informaram teve um impacto profundamente positivo em várias áreas de suas vidas, incluindo bem-estar físico, mental e emocional.

Outro dado obtido foi que 4% mencionou que sua vida melhorou em nível 9,10 teve um

impacto muito positivo e duradouro, abrangendo diferentes aspectos de sua vida e outros 4% atribuiu uma melhoria de nível 9,7 embora seja

uma pontuação um pouco mais precisa, ainda reflete uma melhoria substancial na qualidade de vida.

Gráfico 06– De 0 a 10 sua vida melhorou quanto desde que começou a praticar Jiu-Jitsu?



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

Diante a esses resultados demonstram que a maioria dos praticantes de Jiu-Jitsu experimentou melhorias significativas em suas vidas após começarem a se envolver com esse esporte como benefícios para a saúde física, como condicionamento físico e força, bem como benefícios para a saúde mental, como redução do estresse e aumento da autoconfiança.

Outro aspecto analisado foi sobre a prevenção da crise de ansiedade com a prática de Jiu-Jitsu os resultados indicam que 100% das mulheres entrevistadas acreditam que essa modalidade de jiu-jitsu previne crises de ansiedade, ou seja, uma grande gama defende que o esporte proporcionar manutenção para saúde mental através de ganhos com os benefícios que diz respeito à prevenção de crises de ansiedade.

A prática de atividade física é uma terapia altamente benéfica. As pesquisas mostram que, as práticas de exercícios regulares, além de benefícios fisiológicos, acarretam benefícios psicológicos tais como a melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão (SOUZA, 2020, p.19 apud COSTA, 2007).

Através da pratica dos exercícios físicos regular do Jiu-Jitsu envolve atividades intensas, que podem liberar endorfinas, melhorar o humor e reduzir o estresse podendo haver redução nos sintomas de ansiedade.

Durante a coleta de dados no local físico de treinamento foi possível observar que durante os treinos e lutas (rola) exige foco e concentração isso pode auxiliar direcionar a mente para o momento presente evitando assim pensamentos de situações externas. O apoio dos colegas de treino influência muito para continuação da prática do esporte pois através do

apoio social a sensação de pertencimento a um grupo que pode proporcionar a sensação de um local acolhedor, auxiliando assim também nos desafios mentais como ponto de partida para resoluções de problemas.

Esses fatores podem ser benéficos para muitas pessoas, é importante observar que a eficácia do Jiu-Jitsu na prevenção de crises de ansiedade pode variar de pessoa para pessoa. Além disso, a prática do Jiu-Jitsu não substitui aconselhamento profissional ou tratamento médico para a ansiedade.

Conforme citado por Carneiro (2019 apud GRACIE, 2015), “O corpo é a principal ferramenta para a prática das artes marciais, mas não a única. O corpo não funciona sozinho, além de um bom condicionamento físico é preciso que o praticante tenha uma mente saudável”.

Outro ponto importante é como a arte marcial Jiu-Jitsu melhorou a autoconfiança e autoestima das mulheres que praticam esta modalidade, 100% das mulheres entrevistadas apontaram que com a prática do jiu-jitsu houve melhora no quesito de autoconfiança e autoestima. Sousa (p. 04, 2020 apud Miranda 2010), afirma que o jiu-jitsu tem uma contribuição para o desenvolvimento físico, autoestima, o bem-estar e o psicológico para o seu praticante.

De acordo com os dados levantados é possível mencionar a influência que o esporte tem sob as praticantes pois auxilia na realização de conquistas pessoais como desenvolvimento e

avanço de habilidades que se resulta no processo de graduação “mudança de faixa ou grau” assim proporcionando um senso de realização pessoal oferecendo um meio de superação dentre os desafios encontrados como por exemplo ao envolver em aprender técnicas complexas e enfrentar adversários em situações de luta proporcionando um ganho de habilidade e aprimoramento de suas capacidades cognitivas.

Outro ponto importante que cabe ressaltar é a rede de apoio que as praticantes recebem dentro do Dojô pois os praticantes de jiu-jitsu tendem ser pessoas solidários e encorajadores, com apoio dos Senseis, instrutores e colegas assim assumindo um papel muito importante na construção e manutenção de autoestima e da autoconfiança auxiliando de forma direta na saúde física e mental.

O corpo e a mente saudáveis é algo que o jiu-jitsu oferece através da sua prática de exercícios físicos regulares, não só o jiu-jitsu como outras modalidades podem oferecer estes benefícios, porém o resultado obtido neste pesquisa afirmam que essas pessoas entrevistadas a arte marcial teve um papel muito importante no fortalecimento de sua autoconfiança e autoestima ou seja essa é uma resposta bastante significativa e positiva e sugere que o Jiu-Jitsu tem um impacto notável na construção da autoconfiança e na melhoria da autoestima dos praticantes.

Pode-se ressaltar que a arte marcial Jiu-Jitsu possui pontos a melhorar em sua prática de

acordo com os dados coletado em entrevista conforme a seguir:

Quadro 03. Na sua opinião no BJJ existe algo que você não gosta?

E acredita que pode melhorar essa situação?

C.M.S afirma que: <i>“Sim. Muitas, mas a principal é o bom profissional na arte marcial. No interior é mais perceptível o descaso e a falta de respeito com a arte transmitida. E acredito na evolução, os aperfeiçoamentos estão melhorando com cursos hoje em dia, e alguns professores conseguindo o próprio sustento do jiu jitsu.”</i>
C.F.R relata que: <i>“Tinha, mais já está mudando, antes era um esporte masculino poucas mulheres treinavam tinham preconceito, quero que tenham mais mulheres por que estamos falando de defesa pessoal isso nós proporciona este esporte, então sim o sim todas devem aprender, praticar este esporte maravilhoso 🥋”</i>
G.S.F informa que: <i>“A visibilidade, espaço das mulheres nos tatames. Com o passar dos anos esse cenário já teve uma melhoria bem significativa”</i>
C.T.L.S destaca que: <i>“Observo, em especial em outras equipes que tive acesso, uma cultura bastante machista.”</i>
A.D.F.R afirma que: <i>“Aprecio o modo raiz que a arte sempre trouxe”</i>
H.C.S diz que: <i>“O esporte é completo, nada a reclamar!”</i>
M.E.M assegura que: <i>“Não existe, na minha opinião não”</i>
E.E.M.S defende que: <i>“Em minha opinião não tem algo que tenha que mudar.”</i>

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

Os resultados obtidos nesta pergunta revelam diversas percepções diferentes com aspectos positivos e negativos também, de acordo com a respostas das entrevistadas apontam de forma positiva que não há que não goste no jiu-jitsu, que gostam de tudo aquilo que o esporte oferece.

Porém é importante também ver os pontos negativos de acordo com as respostas das entrevistadas, sendo assim apontaram que há aspectos a melhorar, sendo eles; acredita-se na

evolução, na valorização da tradição ao “modo raiz” e valores, na visibilidade das mulheres dentro do tatame, a importância de ter bons profissionais na arte marcial com cursos e professores se aperfeiçoando, o que pode melhorar a qualidade da instrução. Outro ponto crucial são os desafios culturais e machismo dentro e fora da comunidade de jiu-jitsu destaca-se um problema que ainda precisa ser abordado para tornar o esporte mais inclusivo e igualitário. Embora muitos aspectos do Jiu-Jitsu sejam

apreciados, ainda existem desafios a serem superados, como a promoção da igualdade de

gênero e a garantia de que a arte marcial seja acessível e respeitosa para todos os praticantes.

Quadro 04. Na sua opinião, quais os benefícios que o BJJ te proporcionou fisicamente e mentalmente?

T.S.S relatou que: *“Fisicamente: Força, resistência e flexibilidade / Mentalmente: Concentração, disciplina, socialização, controle emocional”.*

J.K.C.S.M informou que: *“Fisicamente me proporcional mais resistência entre outras, pois o Jiu-jítsu trabalha cada centímetros do seu corpo e a da sua mente. Assim que comecei a fazer aulas de jiu-jítsu minha vida nunca mais foi a mesma tanto fisicamente quanto mentalmente, pois, acredito que como mulher é muito importante além de ter um corpo saudável aprender a se defende.”*

G.S.F ressaltou que: *“Sem dúvidas a auto confiança e a habilidade de conseguir controlar melhor minhas emoções, ansiedade principalmente. O jiu-jitsu vai além de ser só uma luta, é um estilo de vida que te possibilita evoluir mentalmente, fisicamente, destravar medos, inseguranças, controlar a ansiedade dentro e fora dos tatames. E Principalmente como mulher praticar jiu-jitsu me possibilitou a ser mais auto confiante, saber me defender quando for preciso, ser mais segura na hora de me expressar, olhar nos olhos, ter uma postura! Coisas que são cultivadas dentro do tatame e que automaticamente refletiu e reflete positivamente na minha vida pessoal e sem contar os benefícios para o corpo como atividade física.”*

C.M.S relatou que: *“diversos, como por exemplo o controle da ansiedade, a autoconfiança, autodefesa, vida saudável que consequentemente melhora a disposição, disciplina, sociabilidade e etc.”*

M.G.S disse que: *Fisicamente aumenta a definição corporal, melhora a respiração, ajuda a quem quer perder peso e também a quem quer somente aumentar sua resistência física. E mentalmente ajuda por ter bastante interação nos treinos, trabalha bastante sua mente e corpo, assim quando chega em casa descansa melhor.*

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2023)

A prática do Jiu-Jitsu entre as mulheres possui critérios de empoderamento, autodefesa e superarem desafios físicos, fortalecendo sua autoconfiança e aplicando essas conquistas em outras áreas de suas vidas além disso oferece

benefícios para a manutenção da saúde, bem-estar físico e mental.

De acordo com os autores (Gomes 2020 apud VELIJA; MIERZWINSKI; FORTUNE, 2013).

Essa prática, segundo as mulheres, pode aumentar o empoderamento físico, que é relacionado à autoconfiança em sua capacidade de se defender fisicamente. As praticantes relatam os efeitos terapêuticos das L/AM/MEC, que possibilitam desenvolver a autoestima para lidar com sintomas depressivos, contribuindo em diversas questões da vida das praticantes.

Portanto o Jiu-Jitsu proporciona um ambiente de apoio no qual as praticantes estabelecem relações sociais significativas oferece habilidades eficazes de autodefesa, aumentando a sensação de segurança em situações potencialmente perigosas, enquanto o aspecto competitivo incentiva o desenvolvimento das habilidades e do condicionamento físico. Para a manutenção de saúde mental o Jiu-Jitsu contribui para o desenvolvimento de paciência, concentração, autoconfiança, controle do estresse, disciplina e gestão emocional serve como uma válvula de escape para aliviar o estresse e a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e aumentar o controle emocional.

No aspecto psicológico, o estilo de vida ativo é frequentemente associado com baixa incidência de sintomas depressivos e ansiosos, maiores níveis de autoestima e autoeficácia, efeitos positivos nos estados de humor (GOMES 2020 apud DILORENZO et al., 1999; SCULLY et al., 1998)

Quanto aos benefícios físicos, a prática da arte marcial ajuda na definição corporal, aprimoramento da respiração, perda de peso, melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, mobilidade e felicidade,

força e resistência muscular, controle de inchaço e dores e consciência corporal.

Com base nas respostas, a predominância de gênero nas equipes de Jiu-Jitsu é a seguinte: 60% são compostas principalmente por homens, 30% têm uma presença equilibrada, mas ainda com maioria masculina, e 10% oferecem horários exclusivos para mulheres. Embora muitas equipes tenham mais homens, há esforços para promover a participação feminina, incluindo horários exclusivos para mulheres. Isso é importante para promover a igualdade de gênero e criar uma comunidade mais diversificada e inclusiva de esporte

PUJOL (2021) afirma que:

“Assim traçando diferentes paralelos, o problema da inclusão permeia toda sociedade brasileira nas mais diversas esferas, sendo elas empresariais, políticas, ou quaisquer outras. pensando dessa forma a palavra “luta” ganha significados muito mais abrangentes que o simples fato de combater um adversário. trata-se da luta diária travada por diversas mulheres contra os sistemas opressores que as rodeiam. uma luta por maior voz e igualdade de peso em suas decisões. o imaginário de “sexo frágil” tem perdido força graças a mulheres pioneiras que têm cada vez mais rompido com os preconceitos vigentes. a frase “lute como uma garota” virou uma espécie de slogan para médicas, professoras, policiais, mães, estudantes... enfim, muitas mulheres independentemente de seu grau de instrução, suas crenças, idades ou profissões”.

Deve-se continuar a promover a igualdade, combatendo preconceito e discriminação para construir uma comunidade de Jiu-Jitsu mais diversificada e vibrante isso também pode inspirar outras mulheres a se

envolverem no Jiu-Jitsu, uma vez que a presença de modelos e colegas do mesmo gênero pode ser motivadora, criando um ambiente acolhedor para todas as pessoas, independentemente do sexo, e combatendo qualquer forma de preconceito ou discriminação.

Os resultados que a maioria das entrevistadas, cerca de 70% já participou de campeonatos de Jiu-Jitsu, enquanto 30% não participaram de campeonatos. Essa participação é significativa pois através da experiência vivenciada oferece a oportunidade de testar suas habilidades contra oponentes de diferentes níveis e ganhar experiência competitiva desta forma competir em campeonatos é uma forma de desafiar a si mesmos e de medir seu progresso na arte marcial.

Segundo, Gomes (2020 apud CORREIA; FRANCHINI, 2010; ELIAS; DUNNING, 1992).

As Modalidades Esportivas de Combate estão presentes no contexto do esporte moderno, e envolve aspectos e conceitos, como codificação das regras e das práticas; espaços e tempos próprios (ex. ginásio, estádios, pistas); postula igualdade formal entre os praticantes; espetacularização; competição; entre outros.

No entanto, é importante ressaltar que a competição não é a única maneira de se desafiar e aproveitar os benefícios que o esporte oferece, pois, muitas pessoas praticam a arte marcial por razões de condicionamento físico, autodefesa, recreação ou simplesmente por paixão pela arte, sem necessariamente participar de competições a decisão de competir ou não no Jiu-Jitsu é

pessoal e pode depender dos objetivos individuais, níveis de conforto com a competição e preferências pessoais.

A importância das mulheres em campeonatos, promove inclusão e a igualdade de gênero no esporte ajuda a combater estereótipos de gênero, ajuda a impulsionar o crescimento e o desenvolvimento do esporte, representatividade, ajuda a combater a invisibilidade e o preconceito de gênero., empoderamento serve como inspiração para outras mulheres e meninas que estão interessadas em praticar o esporte competindo em alto nível demonstra que é possível alcançar o sucesso no Jiu-Jitsu, independentemente do gênero, conscientização sobre a autodefesa Sendo assim, para presença das mulheres em campeonatos de Jiu-Jitsu não apenas promove a igualdade de gênero, mas também enriquece o esporte, inspira outras mulheres de diversas faixas etárias, e contribui para o desenvolvimento de uma comunidade inclusiva e diversificada.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em decorrência do estudo realizado, verificou-se que se pode considerar a prática da arte marcial Jiu-Jitsu como benéfica para as mulheres, trazendo melhorias na manutenção da saúde e qualidade de vida sendo elas para autoestima, autoconfiança, padrões estéticos, fins competitivos, carreiras profissionais, lazer, para quadros patológicos, e refúgio para lidar

com a saúde mental dentro de quadros de crises de ansiedade.

No entanto, é plausível salientar a importância da inclusão e da visibilidade desta modalidade na sociedade, com o intuito de quebrar tabus. Sugere-se também, o incentivo de ações que possam aumentar a participação do gênero feminino dentro dos dojos de arte marcial. Neste sentido, sugere-se que estudos futuros realizem sugestões de intervenções específicas baseadas na problemática desta pesquisa, visando aumentar a visibilidade deste esporte. Através dos dados coletados, foi possível destacar o quão amplo é o conjunto de benefícios que o Jiu-Jitsu oferece para todas as idades e como ele pode contribuir para o empoderamento feminino.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTEL, Juliana et al. **A acessibilidade e inclusão da pessoa com deficiência em centros de esporte e lazer de Curitiba: um estudo de caso.** 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

BOTTCHER, Lara Belmudes, ATIVIDADE FÍSICA COMO AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Revista Gestão & Saúde**, [S. l.], p. 98–111, 2019. DOI: 10.26512/g.s.v0i0.23324.

BRAGA, Maria Clara Buenos Aires; DA SILVA, Paula Maryanne Lisboa; DE CARVALHO REIS, Renandro. Qualidade de vida entre estudantes de medicina praticantes de esportes. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, p. e1712541339-e1712541339, 2023.

CAMARGO, João Pedro; PRAXEDES, Jomilto. A PRÁTICA DO BRAZILIAN JIU JITSU E O DESENVOLVIMENTO DAS FUNÇÕES EXECUTIVAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATUR., v. 10, n. 15, 2020.

CARNEIRO, L. A., & Santos, L. C. (2019). Jiu-Jítsu: Bem-estar emocional e físico dos militares praticantes um estudo no 1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins. **Revista Humanidades e Inovação**, 6(2), 235-243.

COLOMBINI, Marcelo de Almeida. A família Gracie e o jiu-jitsu no Brasil. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/217269>

CONITEC- Relatório de recomendação Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas- **Sobrepeso e Obesidade em Adultos** nº 567 – Outubro/2020. Disponível em: https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/consultas/relatorios/2020/20201113_relatorio_pcdt_567_sobrepeso_e_obesidade_em_adultos.pdf

DA SILVA, Daniel Sousa; SILVA, Cátia Malachias; DE OLIVEIRA, Diogenes Leandro. JIU-JITSU ARTE SUAVE E ESTILO DE VIDA. **Ciência Atual-Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José**, v. 13, n. 1, 2019.

DA SILVA, Ingled Lorryne Ramos et al. Educação em saúde com mulheres praticantes do futsal amador: um relato de experiência. **Revista Com Ciência, uma Revista multidisciplinar**, v. 7, n. 9, p. 59-62, 2022.- Publicado em 2023.08.31- Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324>. Acesso em: 20 set. 2023.

FERREIRA, Andrei Luiz dos Santos. **Efeito do exercício físico e da aptidão física na qualidade de vida de pacientes com lúpus eritematoso sistêmico:** uma revisão sistemática. 2021. Disponível: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/28019/1/exercicioaptidaolupuseritematoso.pdf>

GOMES, Sarah. Benefícios psicológicos em mulheres: efeitos de 12 semanas de treinamento em esportes de combate. **Faculdade de educação física Campinas**, 2020.

GRACIE, R. Carlos Gracie, **Livro O criado de uma dinastia.** 1. ed. Rio de Janeiro: Record, 2008. 590p.

MACEDO, Marcia da Trindade et al. Educação e saúde: **aplicativo Calc. IMC saúde, um método educativo.** 2020.

MAGALHÃES, Janderson Pereira. **Jiu-jitsu em praticantes femininas: mente e corpo são.** 2020. 19f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

OLIVEIRA, Renato Ferreira Marcondes. **Adaptação cultural de atletas de jiu-jitsu em competições no exterior** - 2019.

PUJOL, Luan Abel Pereira. **Múltiplas realidades no mundo das lutas: mulheres no combate.** 2021.- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em:
<https://repositorioceme.ufrgs.br/handle/10183/263975>

RODRIGUES, Marcelo Francisco. Et al. **Influência da pratica do Jiu Jitsu no desenvolvimento biopsicossocial de crianças dos 10 aos 14 anos na cidade de Mogi Guaçu.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 09, Vol. 1, pp. 131-146, Setembro de 2018. ISSN:2448-0959

SOUZA, Ygor Vinicius Lima de. **A importância do exercício físico aeróbio no controle da ansiedade.** 2020. Disponível em:
https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/435/1/Monografia%20II_Ygor_Final.pdf

SOUSA, Rodrigo Rodrigues. **Jiu-jitsu: benefícios de uma arte milenar para a qualidade de vida dos jovens.** 2020. Tese de Doutorado.

SBR- Sociedade Brasileira de Reumatologia - Cartilha – **Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES)** - Comissão de Lúpus -2011. Disponível em:
<https://www.reumatologia.org.br/orientacoes-ao-paciente/lupus-eritematoso-sistêmico-les-cartilha-da-sbr/>