

JIU-JITSU: a “arte suave” no campus

João B. TAVARES Jr.¹; João O. de A. NETO¹; Miguel A. I. T. DEL PINO¹

RESUMO

O projeto Jiu-Jitsu: a “arte suave” no campus é a continuação de um projeto que vem sendo desenvolvido no *Campus* Inconfidentes desde o ano de 2011. O projeto visa atender alunos e servidores do Campus, assim como a comunidade de Inconfidentes e região, com objetivo de desenvolver valores morais, autoconfiança e capacidade de superação, ampliar a determinação diante desafios, aprimorar a inteligência e o senso crítico. Para verificar se o projeto alcançou o seu propósito foi aplicado aos participantes um questionário com dez questões relacionadas ao projeto. As respostas obtidas indicaram que o projeto teve seu propósito atendido.

Palavras-chave: Artes marciais; Saúde; Disciplina; Educação; Violência.

1. INTRODUÇÃO

A prática do Jiu-Jitsu como esporte é um instrumento eficaz de acesso ao desenvolvimento da disciplina, autonomia e cidadania, haja visto que esta prática esportiva visa contribuir para o desenvolvimento físico e corporal, cognitivo, afetivo e social, incentivando a busca por uma vida saudável (SPINELLI, 2014; SANTOS, 2013).

A manifestação da cultura corporal em sua tradicional e milenar representação é uma atividade que oferece respeito à diversidade humana, sendo capaz de construir uma democracia formada através da participação (MARTINS, 2011). Os benefícios que as artes marciais trazem para os praticantes, abrangem desde a melhoria na conduta social, desenvolvimento moral até a mais simples forma de crescimento pessoal (SANTOS, 2013).

Considerando os possíveis benefícios proporcionados pela ideologia ética e doutrinária do jiu-jitsu, foi proposto o projeto intitulado “Jiu-Jitsu: A “arte suave” no campus”. O projeto visa atender a comunidade do Campus e a comunidade externa, com objetivo de oferecer novas condições para desenvolver valores morais, autoconfiança e capacidade de superação, ampliar a determinação diante desafios, aprimorar a inteligência e o senso crítico.

Este trabalho foi realizado com a finalidade de verificar se o projeto Jiu-Jitsu: A “arte suave” no campus, implantado no *Campus* Inconfidentes, alcançou o seu propósito.

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Inconfidentes. Inconfidentes/MG - E-mail: joao.tavares@ifsuldeminas.edu.br; joao.olympio@ifsuldeminas.edu.br; Miguel.toledo@ifsuldeminas.edu.br

3. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto Jiu-Jitsu: a “arte suave” no campus encontra-se em funcionamento no IFSULDEMINAS, *Campus* Inconfidentes, desde o ano de 2011 com a participação de servidores e discentes do *Campus*, como também comunidade externa.

Para aferir se o projeto “Jiu-Jitsu: A “arte suave” no campus” teve seu propósito alcançado, foi aplicado aos participantes um questionário com dez questões. As questões versavam sobre valores morais, autoconfiança e capacidade de superação, determinação diante desafios, aprimoramento da inteligência e senso crítico. Em cada questão havia quatro opções de respostas: 1) Piorou; 2) Não mudou; 3) Mudou pouco e 4) Mudou muito. Para avaliar os dados, calculou a porcentagem que cada alternativa foi sinalizada.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No projeto, há 40 (quarenta) pessoas inscritas (Figura 01), deste total foram sorteadas 16 (dezesesseis) para responder ao questionário.



Figura 01 - Equipe de Jiu-Jitsu 2015.

A primeira pergunta foi relacionada a valores morais, onde os participantes sinalizaram se a filosofia e ensinamentos do Jiu-Jitsu acrescentou valores morais para a sua pessoa. Dos entrevistados, 6,3% responderam que não perceberam nenhuma mudança, 93,8% responderam que houve muita mudança, não havendo escolha das demais opções.

A figura 02(a) mostra o gráfico que representa as respostas à segunda questão, a qual se refere ao aumento da autoconfiança e capacidade de superação. As informações coletadas indicaram que todos participantes notaram diferença, sendo que 6,3% responderam que houve pouca mudança, 93,8% responderam que houve muita mudança e não houve indicação para as demais alternativas.

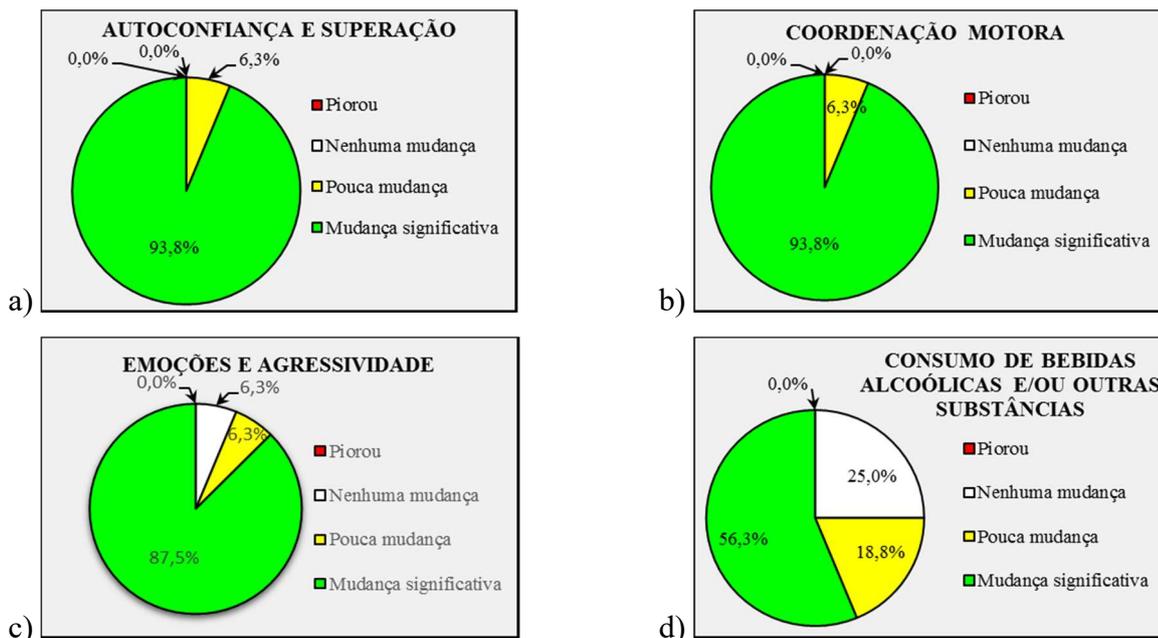


Figura 02 - Contribuição do jiu-jitsu para: (a) Aumento da autoconfiança e capacidade de superação; (b) Melhorar a coordenação motora; (c) Controlar as emoções e agressividade e (d) Redução no consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras substâncias.

O aumento da autoconfiança e a capacidade de superação pode ter influenciado as pessoas a serem mais determinadas a enfrentar novos desafios; pois a esta questão, 18,8% responderam que houve pouca mudança e 81,3 % que houve grande mudança, não havendo indicação para piorou e nenhuma mudança.

O Jiu-Jitsu é um esporte que requer coordenação motora para realização dos movimentos e execução dos golpes. Como se pode observar na figura 2 (b), onde 93,8% dos participantes informaram que houve mudança significativa em sua coordenação motora e 6,3% teve pouca mudança.

Em relação ao desempenho acadêmico e/ou no trabalho, 12,5% não perceberam nenhuma mudança, 18,8% teve pouca mudança e 68,8% teve mudança significativa. Isso pode indicar que uma pessoa com mais autoconfiança e mais determinada a enfrentar novos desafios pode ter melhor desempenho acadêmico e/ou no trabalho.

No Jiu-Jitsu, quanto maior for a capacidade do praticante em controlar suas emoções, melhor será sua estratégia para enfrentar seu oponente e menos agressivo ele pode vir a ser. A figura 02 (c) mostra que 6,3% dos participantes não notaram nenhuma mudança, 6,3% notaram pouca mudança e 87,5% notaram mudança significativa em sua capacidade de controlar suas emoções e ser menos agressivo.

Os resultados também indicaram que a prática do Jiu-Jitsu no *Campus* foi um fator determinante e que auxiliou a melhorar a relação dos participantes com seus familiares; do total entrevistados 18,8% responderam que não perceberam nenhuma mudança, 81,3% que houve mudança significativa, não havendo escolha das demais opções.

Por ser um esporte de contato, sempre é cobrado pelo professor que os participantes cuidem de suas roupas e de sua higiene pessoal para não incomodar os colegas com odores ruins ou para não ter problemas dermatológicos. Dessa forma os praticantes aprendem a cuidar melhor do seu corpo, sendo indicado na pesquisa que 6,3% dos participantes não perceberam nenhuma mudança, 6,3% que houve pouca mudança e 87,5% que houve mudança significativa.

Outro ponto importante a ser observado, é que o Jiu-Jitsu pode ter auxiliado boa parte de seus participantes a reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e/ou outras substâncias químicas, isso tem caráter especial visto que o próprio IFSULDEMINAS tem projeto regulamentado em combate às drogas. Como pode observar na figura 02 (d), 25,0% dos entrevistados responderam que não houve nenhuma mudança, 18,8% responderem que houve pouca mudança e 56,3% responderam que houve mudança significativa.

5. CONCLUSÕES

Pelo resultado da pesquisa, conclui que o objetivo do projeto intitulado “Jiu-Jitsu: A “arte suave” no *Campus*” foi alcançado. No entanto, não houve um padrão de respostas em todos os quesitos. Isso pode ter ocorrido devido a vários fatores, por exemplo, a graduação do participante, tempo de treino.

Para trabalhos futuros recomenda-se que a pesquisa seja realizada estratificada pelo tempo de treino, e que se verifique se há relação entre tempo de treino e percepção de mudanças em seu comportamento.

REFERÊNCIAS

- MARTINS, A.T. Lutas e artes marciais para deficientes intelectuais: formação de recursos humanos na área da educação física adaptada. **VII Encontro da Associação Brasileira de Pesquisadores em Educação Especial**, Londrina, 2011. Pg. 2373 – 2388.
- SANTOS, L.B.L. dos Benefícios das artes marciais nas aulas de educação física infantil. **UniCEUB**, Brasília, 2013.
- SPINELLI, T.C. Esporte e Infância: aspectos sociológicos do jiu-jitsu brasileiro na “Vila” de Ponta Negra. **Anais do V Seminário Nacional Sociologia & Política**, Curitiba, 2014.