

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JÂNIO VICTOR DE SOUZA

**A CONTRIBUIÇÃO DO JIU-JITSU PARA O DESENVOLVIMENTO DE JOVENS**

Vitoria, ES

2022

JÂNIO VICTOR DE SOUZA

**A CONTRIBUIÇÃO DO JIU-JITSU PARA O DESENVOLVIMENTO DE JOVENS**

Trabalho acadêmico apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>a</sup> Dra. Ileana Wenez

Co-orientador: Juliana Saneto

Vitoria, ES

2022

## RESUMO

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial muito praticada no Brasil, principalmente por jovens. Diante disso, o presente estudo visa responder à seguinte pergunta: De que forma a aplicação do Jiu-Jitsu pode influenciar o comportamento dos alunos e a sua relação com a violência? Para responder a este questionamento, o presente estudo tem o objetivo geral de investigar a influência do Jiu-Jitsu no comportamento de alunos de Jiu-Jitsu em projetos sociais. Como metodologia, realizou-se primeiramente uma revisão bibliográfica para o embasamento teórico, e em seguida, foi realizado um estudo de caso, entrevistando cinco professores de Jiu-Jitsu de programas sociais, com perguntas que visam entender qual a influência da arte marcial no comportamento dos jovens praticantes. Por fim, após a análise das respostas, foi possível concluir que a realização dos programas sociais envolvendo o Jiu-Jitsu, trouxe diversas melhorias no comportamento das crianças em relação à violência, de acordo com os feedbacks que os professores receberam dos pais dos alunos. Ademais, os achados do estudo demonstram que a prática do Jiu-Jitsu auxilia o jovem a lidar com diversos tipos de demandas, como na melhoria de comportamentos violentos, na melhora da autoconfiança, respeito ao próximo, disciplina, etc., contribuindo assim como um todo para a vida do praticante.

**Palavras-Chave:** Jiu-Jitsu brasileiro. Arte Marcial. Jovens.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>PROBLEMA DE PESQUISA.....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
3.1	Objetivo Geral.....	8
3.2	Objetivos Específicos .....	8
<b>4</b>	<b>JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
6.1	Conceito de Artes Marciais.....	12
6.2	Conceito de Esporte .....	12
6.3	Artes Marciais.....	13
6.4	Sobre à Participação Esportiva .....	16
6.4.1	Jiu-Jitsu para Defesa Pessoal .....	18
6.5	Participação em Artes Marciais .....	19
6.6	Desenvolvimento Positivo de Jovens .....	20
6.7	Artes Marciais como uma Ferramenta para o Desenvolvimento Positivo da Juventude.....	25
<b>7</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>27</b>
7.1	Perfil dos professores.....	27
7.2	Aspectos socioculturais e o jiu-jitsu na formação dos alunos.....	27
7.3	Comportamento e mudança dos praticantes.....	29
7.4	Feedbacks dos pais sobre a prática de Jiu-Jitsu .....	31
<b>8</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>32</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>
	<b>APÊNDICE A.....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A origem das artes marciais é tão antiga que se confunde com o próprio nascimento da civilização, para Natali (1987), a história das Artes Marciais se confunde com o tempo. Há relatos de que elas surgiram na Índia em 5000 a.C., quando os monges budistas que praticavam meditação por horas a fio se dedicavam a uma prática corpórea de movimentos chamada *Vajramushti* que em Sânscrito significa Punho Real (NATALI, 1987).

Estas doutrinas budistas avançaram por todo o oriente passando por grandes codificações, como no compêndio de golpes e movimentos e também na filosofia que as regiam. Neste estudo focaremos na ramificação japonesa deste movimento, hoje conhecido como Jiu-Jitsu.

Dentro do Japão esses ensinamentos filosóficos e técnicos de combate foram passados pelos samurais como sistema de luta e autodefesa, difundindo-se na casta guerreira feudal japonesa, milênios se passaram e com o advento das armas de fogo as Artes Marciais caíram em desuso como meio de combate e com pouquíssima aplicação a longa distância em virtude do poderio das armas. Um novo fim deveria ser encontrado com intenção de perpetuar a transmissão deste conhecimento (VICENTINI; RODRIGUES, 2019).

Com esse intuito é que inúmeros mestres, desenvolveram com as técnicas marciais, filosofias de vida e de condutas alicerçadas a religiões orientais como o budismo, xintoísmo, etc. Esse conhecimento filosófico aliado às técnicas marciais convencionou-se chamar de “dô” que traduzido pode ser entendido como via, trilha, caminho moral que o indivíduo escolhe para seguir com conduta correta. Trilhar o “dô” é então procurar aperfeiçoar-se diariamente e fazer do mundo um lugar melhor para si mesmo e para outrem (MILLEN; GARCIA; VOTRE, 2016).

Nos dias atuais temos uma grande variedade de lutas e esportes de combate difundidos no ocidente, que de determinada perspectiva se juntaram no acervo de práticas corporais comumente ensinadas em escolas, projetos sociais e academias, e o que diferenciaria as artes marciais seria o “dô”. Então partindo do entendimento de que o “dô” é parte central do ensino das Artes Marciais de hoje, o propósito deste trabalho é tentar estabelecer se os ensinamentos do Jiu-Jitsu como arte marcial conseguem de fato influenciar o comportamento dos jovens (INÁCIO, 2015). É

importante ressaltar que as lutas conceituam um jogo cujo o adversário é o alvo e não se utiliza armas e luvas, já as artes marciais são conhecidas como “artes de guerras” e possuem um objetivo mais bélico, voltados para defesa pessoal. Com a valorização das práticas esportivas na modernidade, muitas lutas e artes marciais precisaram “esportivizar” para que se tornarem mais adeptas ao público, e foram denominadas de “modalidades esportivas de combate”.

Dessa forma, entendendo que a violência é um problema social que está presente nas ações dentro das escolas, e se manifesta de diversas formas entre todos os envolvidos no processo educativo. Isso não deveria acontecer, pois escola é lugar de formação da ética e da moral dos sujeitos ali inseridos, sejam eles alunos, professores ou demais funcionários.

Portanto, espera-se que as práticas do Jiu-Jitsu influenciem no comportamento dos jovens, de modo que os mesmos repugnem comportamentos violentos, bem como desenvolvam boas condutas do *bushido* que foram criadas pelos samurais, como: integridade, respeito, coragem, honra, compaixão, sinceridade e lealdade (YAMAMOTO, 2001).

## **2 PROBLEMA DE PESQUISA**

De que forma a aplicação do Jiu-Jitsu pode influenciar o comportamento dos jovens e a sua relação com a violência nos seguintes projetos sociais: Criarte; CT Kong fighter Jiu-Jitsu; FB Combat e na igreja Alma Church.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Investigar a influência do Jiu-Jitsu no comportamento de alunos de desta AM em projetos sociais Criarte; CT Kong fighter Jiu-Jitsu; FB Combat e na igreja Alma Church.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Apresentar os resultados associados à participação esportiva no Jiu-Jitsu em relação ao comportamento dos alunos;

Analisar as AMs como uma ferramenta para o desenvolvimento positivo da juventude no projeto Criarte; CT Kong fighter Jiu-Jitsu; FB Combat e na igreja Alma Church.

#### **4 JUSTIFICATIVA**

Justifica-se este trabalho de modo que, o estudo busca agregar à área da educação física com a apresentação de resultado que relacionam a participação esportiva no Jiu-Jitsu e o comportamento dos alunos, a fim de averiguar o quanto as artes marciais influenciam na disciplina e na vida dos alunos.

A contribuição efetiva deste trabalho está na discussão sobre a influência e importância das artes marciais na vida dos alunos, onde suas contribuições se estendem também para a família e toda a sociedade.

## 5 METODOLOGIA

Para a elaboração deste estudo, primeiramente foi realizada uma revisão bibliográfica para o embasamento teórico da pesquisa, neste ponto Fonseca (2012) cita que a revisão bibliográfica é executada a partir de referências teóricas anteriormente analisadas, as quais foram publicadas através de páginas da Web, livros e artigos científicos.

Para produção de dados foram utilizados artigos, livros e revistas de natureza científica, por meio das seguintes bases de dados: Periódicos Capes, SciELO e BIREME. Os critérios de inclusão utilizados na triagem dos artigos foram: estudos publicados nos idiomas português e inglês; estudos aderentes ao tema; e estudos com disponibilidade de texto completo. Para a indexação nas bases de dados, foram utilizados os seguintes termos: “Jiu-Jitsu brasileiro”, “Artes marciais”; “juventude”; “benefícios”; e “importância”. Os estudos incluídos na revisão de literatura foram desenvolvidos no período de 2000 a 2021.

A busca inicial nos bancos de dados gerou um total de 60 estudos, dos quais 19 duplicatas foram removidas e 7 estudos sem acesso ao PDF. Os 34 estudos restantes foram revisados por título e resumo, sendo triados para identificar estudos que atendessem aos critérios de inclusão e exclusão. Com base nessa triagem, 21 artigos foram selecionados para triagem de texto completo. Uma vez que os artigos completos foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, 11 estudos foram excluídos, resultando em 10 estudos elegíveis.

Após a triagem, foi realizada a análise de cada um dos artigos resultando na revisão da literatura anteriormente exposta, possibilitando o embasamento teórico para a presente pesquisa.

Os critérios de inclusão do estudo foram: estudos desenvolvidos nos idiomas português e inglês; estudos desenvolvidos a partir de 2000; estudos relacionados ao tema; estudos com disponibilidade de texto completo e gratuito.

Crítérios de exclusão: estudos não aderentes ao tema; e estudos não disponíveis integralmente de maneira gratuita.

Posteriormente, foi realizada uma pesquisa de campo de caráter descritivo realizada por meio de um questionário com a finalidade de analisar a influência do Jiu-Jitsu no comportamento de jovens. Segundo Fonseca (2012), pesquisa de campo é

um tipo de pesquisa que “consiste na observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na produção de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presumem relevantes para os analisar”.

Para encontrar esses projetos, foi realizada uma busca em toda a região de Cariacica por escolas de Jiu-Jitsu e depois filtrou-se aquelas que tinham a configuração mais próxima de um projeto social (sem fins lucrativos).

O projeto social Criarte atende crianças a partir dos 04 anos de idade, divididos em faixas etárias, de 04 anos a 07, e de 07 a 12 e de 12 em diante. Além disso, os alunos de 04 anos até os 12 anos ficam no grupo das crianças que tem um horário e um espaço somente para elas.

O projeto CT Kong fighter Jiu-Jitsu atende crianças a partir dos 04 anos de idade. Já o projeto FB Combat atende alunos de todas as idades.

O projeto social de Jiu-Jitsu da igreja Alma Church atende alunos de 5 anos em diante, divididos em duas turmas, uma de 5 a 10 e outra de 11 em diante. Todos estes projetos sociais cobram apenas uma taxa de simbólica de R\$:10,00 (exceto a igreja Alma Church que é totalmente gratuito, onde a própria igreja arca com os gastos do projeto) para auxiliar nas despesas do local, como água e luz.

Os dois primeiros entrevistados são professores do projeto Criarte, localizado em Santana, Cariacica/ES. O terceiro é professor do projeto CT Kong fighter Jiu-Jitsu e o quarto é professor do projeto FB Combat, ambos localizados em Vale dos Reis, Cariacica/ES. O quinto e último entrevistado é professor no projeto social de Jiu-Jitsu da igreja Alma Church localizada em Rosa da Penha, Cariacica/ES.

O questionário utilizado para a pesquisa foi do tipo aberto possuindo 10 questões, aplicado a cinco professores de Jiu-Jitsu. O questionário<sup>1</sup> dispõe de perguntas abertas, ou seja, em que o entrevistado pode responder livremente e, também, questões fechadas, apresentando respostas pré-definidas.

A análise do conteúdo foi realizada primeiramente com a produção de dados por meio do questionário aplicado, constituindo o corpus com informações dos

---

<sup>1</sup> O Apêndice A demonstra as perguntas presente no questionário. As primeiras três perguntas são perguntas sociodemográficas, buscando entender o nível de escolaridade, a idade e há quanto tempo o entrevistado é praticante do Jiu-Jitsu. As perguntas seguintes são mais focadas no programa e nos alunos.

entrevistados pertinentes ao tema e, por fim, foi sugerido argumentos de outros autores a fim de contribuir com as colocações dos professores entrevistados.

## **6 REVISÃO DA LITERATURA**

Antes de iniciar a discussão, é importante destacar que há diferença entre artes marciais e esportes. No presente trabalho, abordaremos o Jiu-Jitsu como uma arte marcial.

### **6.1 Conceito de Artes Marciais**

O termo utilizado para designar as Artes Marciais é o Budô (武道). É também o termo usado para descrever o modo de vida dos praticantes das Artes Marciais, abrangendo uma gama de aspectos físicos, filosóficos e morais, com ênfase no autoaperfeiçoamento, disciplina e crescimento pessoal e espiritual (KAWANAMI, 2014).

O termo arte é definido no Dicionário Luft (2000) como “um conjunto de regras para fazer algo; habilidade; competência de realizar algo; a atividade criativa de expressar sensações ou ideias de forma estética”. Assim, para Rufino e Darido (2009b), o nome “artes marciais” está relacionado a questões holísticas e filosóficas, por exemplo, abrangendo outros conceitos de corpo e movimento que são distintos dos termos de lutas.

Atualmente as AMs são praticadas por atletas de alto rendimento, bem como por praticantes que visam apenas o lazer ou educação. Isso vai depender dos objetivos pessoais de cada um.

### **6.2 Conceito de Esporte**

Já a palavra “esporte” se origina do vocabulário francês “déport” que significa “prazer”, “descanso”, “espairecimento” (MARCHI JÚNIOR; ALMEIDA; SOUZA, 2019).

A maior diferença entre a luta e outras práticas corporais é que o objetivo principal é um confronto físico direto com um oponente, seja real ou imaginário. Assim, ao longo da manobra tática, vão surgindo a possibilidades devido a esse fator

imprevisível, pois o adversário nunca estará inerte e reage de forma inesperada e imprevisível.

Em termos desportivos, pode-se argumentar que o propósito de lutas corporais se alterou ao longo do tempo, de modo que a esportivização pudesse acontecer, mesmo que fosse preciso excluir, transformar e ressignificar alguns conceitos e atitudes. Breda *et al.* (2010) destaca que o processo de esportivização da luta trouxe novas formas de prática, locais de inserção, métodos de ensino e difusão. É importante ressaltar, porém, que nem todos os tipos de lutas passam por esse processo de esportivização, e mesmo aquelas que se tornaram práticas esportivizadas passaram por esse processo de diferentes maneiras.

Em relação à prática de ensino das lutas corporais, Marcellino (2003), ao analisar as academias de ginástica como opção lazer, verificou que não foram observados um processo de ensino claro, apenas academias de AMs. Embora o autor não defina qual seria este “processo de ensino”, em suas observações ele analisa duas categorias de lutas corporais, “Kung Fu” e “Jiu Jitsu”, observando que ambas as formas de categorias seguem de maneira rigorosa a proposta, expressando uma forte concepção de ensino enraizada nessas modalidades, com foco na rigidez e disciplina do processo de ensino e aprendizagem.

Por outro lado, Moreira (2003) afirma que as lutas estão e precisam continuar mudando, porém, respeitando todo o histórico de cada modalidade. Para o autor, é inegável a importância de pedagogizar qualquer arte marcial, e para isso, o autor acredita ser necessário focar nos aspectos socioculturais e de aprendizagem, pois sem essa atenção, ainda haverá problemas.

### **6.3 Artes Marciais**

A primeira evidência conhecida de Artes Marciais (AMs) foi em 648 aC, quando a Grécia introduziu a prática de Pancrácio (todos os poderes) nos Jogos Olímpicos (WALTER, 2003). A prática envolvia dois oponentes lutando entre si com uma combinação de técnicas de golpe e agarramento seguindo apenas duas regras – sem morder e sem arrancar os olhos. Os praticantes do Pancrácio tornaram-se heróis e sujeitos de mitos e lendas.

Todavia, de acordo com Ferreira (2008), a origem das AMs ainda é difícil de ser descrita.

A origem das lutas e das artes marciais continua sendo uma incógnita. Os gregos tinham uma forma de lutar, conhecida como “pancrácio”, modalidade presente nos primeiros jogos olímpicos da era antiga. Os gladiadores romanos, já naquela época, faziam o uso de técnicas de luta a dois. Na Índia e na China, surgiram os primeiros indícios de formas organizadas de combate (FERREIRA, 2008, p.38)

Surgiram várias formas diferentes de AMs, que variam de acordo com aspectos culturais, históricos, filosóficos e técnicos. Existem AMs orientais (por exemplo, aikido, judô, Jiu-Jitsu, karatê) e lutas ocidentais derivadas das AMs orientais (por exemplo, boxe, luta livre, capoeira, tae bo). Em termos muito gerais, as AMs orientais são geralmente consideradas um tipo de treinamento com foco na autodefesa e no autoaperfeiçoamento de um ser humano completo, enquanto as lutas ocidentais são geralmente consideradas um esporte com foco na competição, e se vinculam as AMs orientais unicamente pelos aspectos da luta e da defesa pessoal desconsiderando boa parte de sua carga filosófica (AIRES *et al.*, 2020).

Também foram feitas distinções entre os estilos “*hard*” e “*soft*” de AMs. As artes marciais que respondem ao uso do poder são consideradas difíceis. Por exemplo, a maioria dos estilos de karatê envolve o uso do bloqueio de um golpe, o que pode ser considerado difícil porque depende da força física da pessoa para neutralizar a força do golpe com seu corpo. Por outro lado, o aikido é considerado um estilo suave de AM porque se baseia em técnicas que redirecionam o poder de um golpe e não dependem exclusivamente da força física para neutralizar o ataque. Aspectos técnicos também dividem as AMs em golpes e lutas. O golpe é baseado principalmente na execução de técnicas de socos e chutes, enquanto o *grappling* depende de arremessos, quedas, posições e vários bloqueios de articulações (VICENTINI; RODRIGUES, 2019).

Distinguindo ainda diferentes tipos de AMs, Bolelli (2008) classificou as AMs em cinco grandes categorias – artes performáticas, artes internas, artes com armas, artes de autodefesa e esportes de combate. De acordo com este modelo, as artes performativas centram-se nos aspectos estéticos de uma determinada AM, onde técnicas e movimentos são combinados para formar uma arte em que a defesa pessoal e os elementos de combate não são características centrais. Exemplos

dessas AMs incluem wushu, capoeira e tae bo, que adotam movimentos da ginástica e da dança com foco na performance estética da arte.

As artes internas se concentram no desenvolvimento do poder interno para alcançar o equilíbrio espiritual através da respiração, meditação e outras técnicas relacionadas. Aikido e tai chi, por exemplo, são considerados principalmente internos, devido ao seu foco no poder do 'ki' ou 'chi' para alcançar a paz interna e boas relações com outros seres humanos. Artes baseadas em armas, como kendô e iaidô, utilizam espadas e facas como seu principal método de luta. Artes de autodefesa, incluindo estilos como Jiu-Jitsu, silat, wing chun e hapkido, estão principalmente preocupados com a proteção contra um ataque. Algumas dessas artes de autodefesa incluem técnicas potencialmente letais, que não podem ser praticadas em sua forma completa sem causar danos físicos irreversíveis (VICENTINI; RODRIGUES, 2019).

Os esportes de combate podem ser divididos em *grappling*, *strike* e uma combinação dos dois. A principal característica desses estilos é o componente *sparring*, o que significa que as técnicas podem ser praticadas em toda a sua forma, velocidade e força, contra um adversário ou parceiro. Os esportes de luta incluem judô Kodokan, Jiu-Jitsu brasileiro, sumô, sambo, luta greco-romana e luta livre. Esses estilos diferem de acordo com suas regras de competição. Como mencionado anteriormente, eles são unificados por técnicas que incluem arremessos, quedas, várias posições e travas, bem como luta no solo. Esportes marcantes incluem karatê, boxe, taekwondo, muay thai e muitos outros. Eles são caracterizados por utilizar técnicas de ataque como sua principal estratégia de luta. Da mesma forma que os esportes de *grappling*, eles diferem entre si de acordo com as regras de competição que seguem. Finalmente, os esportes de combate combinados utilizam técnicas dos estilos de luta agarrada e de ataque. Os esportes mais populares nesse sentido são Jiu-Jitsu Brasileiro (JJB), vale-tudo, sambo de combate e shooto. Esses estilos de AMs podem ser chamados de Artes Marciais Mistas (MMA) (CORREIA, 2015).

É plausível que as qualidades estruturais das AMs (ou seja, o tipo de AM e suas características particulares) criem diferentes tipos de experiências e levem a diferentes tipos de resultados entre os profissionais. Isso se deve à variedade de propósitos que servem e às estratégias utilizadas para obtê-los. Infelizmente, vários estudos anteriores examinando os efeitos das AMs atraíram participantes de uma variedade de diferentes AMs (ENDRESEN; OLWEUS, 2005; WARGO *et al.*, 2007).

Isso torna difícil estabelecer quais podem ser os benefícios de uma AM em particular. Para abordar essa limitação na literatura, o estudo se concentrou-se nos benefícios associados à participação em uma única AM; ou seja, o JJB. Esses benefícios incluem: melhora de comportamentos violentos, melhora da autoconfiança, respeito ao próximo, disciplina, etc., contribuindo assim como um todo para a vida do praticante.

#### **6.4 Sobre à Participação Esportiva**

A participação esportiva em geral (em oposição à participação específica em AMs) tem sido associada a uma série de resultados negativos e positivos. Em comparação com seus pares que não praticam esportes, os atletas adolescentes relatam maior autoestima, regulação emocional, resolução de problemas, realização de metas, habilidades sociais, médias de notas e menor abandono escolar (ECCLES et al., 2003; MARSH; KLEITMAN, 2003). Por outro lado, a participação em esportes competitivos para jovens durante a adolescência tem sido associada a resultados negativos, incluindo ansiedade e esgotamento, uso indevido de álcool, envolvimento em comportamentos delinquentes e uso de drogas para melhorar o desempenho. O ato de simplesmente participar do esporte não leva a resultados particulares (COAKLEY, 2011). Em vez disso, a obtenção de resultados (positivos) depende da estrutura efetiva e da entrega dos programas (BLOM *et al.*, 2013; WEISS; WIESE-BJORNSTAL, 2009). Dado que muitos tipos de AMs têm filosofias e modos de instrução específicos projetados para promover resultados positivos, eles representam um contexto potencialmente interessante para o desenvolvimento por meio da participação esportiva.

A filosofia nas AMs aponta para um caminho de paz e harmonia entre as pessoas, para a não-violência e para a paz interior. Essas filosofias são ensinadas em várias escolas de artes marciais, independente da origem. As três principais correntes do pensamento filosófico chinês surgiram do budismo, do taoismo e do confucionismo, respectivamente. Estas três correntes influenciaram profundamente o povo, a cultura e as artes marciais chinesas. Por sua grande influência na China na região, países vizinhos como Japão e Coreia, principalmente, também carregam esta influência (MARANA, 2016).

Castro *et al.* (2018, p.154) *apud* Tubino (2002) colocam que toda prática esportiva:

[...] pode representar-se por três manifestações básicas: “esporte-educação”, que tem como meta o caráter formativo concernente à educação para a saúde e para a cidadania, pois através de uma perspectiva lúdica enfatiza atitudes e comportamentos positivos que podem auxiliar na construção de hábitos saudáveis nas pessoas; “esporte-participação”, na qual suas finalidades são o bem-estar e a participação do praticante, que desenvolve habilidades sociais direcionadas para a inclusão social, preparação de crianças, adolescentes e jovens para participarem de competições locais, melhora das funções orgânicas, promovendo saúde e reduzindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas; e “esporte-performance”, que objetiva o rendimento dentro de uma obediência rígida às regras e aos códigos existentes para cada modalidade esportiva, evidenciando-se o respeito ao próximo, a disciplina, a empatia, entre outros comportamentos.

Além disso, a prática de esporte regular pode combater várias doenças, resultando em importantes benefícios a curto, médio e longo prazo, pois a literatura sugere que pessoas mais ativas fisicamente podem se beneficiar de uma saúde melhor. Os benefícios do aumento da atividade física estão associados à redução da obesidade e à melhora dos fatores de risco cardiovascular. Portanto, a prática esportiva está relacionada a maior chance de os jovens terem mais qualidade de vida, e menos problemas de saúde (STOCHERO *et al.*, 2018).

O estudo de Oliveira *et al.* (2011) demonstra que indivíduos moderadamente ativos apresentam menor risco de desenvolver transtornos mentais do que indivíduos sedentários, sugerindo que a prática esportiva pode beneficiar tanto os domínios físico quanto mental, e que indivíduos fisicamente ativos podem ter maior poder de processamento cognitivo.

Santana (2005) acredita que esporte e educação são fenômenos indissociáveis, o que significa uma crítica à pedagogia do esporte, quando esta se limita ao que o autor considera razoável, abandonando as dimensões humanas sensíveis como a parte afetiva, social e emocional. Nas aulas que envolvem esportes, não se deve focar apenas no aspecto motor, mas principalmente em aprender a viver em harmonia, ensinando a importância da cooperação e traçando o caminho para a autonomia.

Assim, o autor supracitado parece pensar que o esporte é de fato uma ferramenta educacional, mas é preciso ter clareza sobre o esporte e para quem será ensinado. Não pode ser pautado por uma metodologia rígida e fixa, mas, por outro

lado, é preciso ampliar o campo de visão e os métodos de ensino do esporte, e basear-se no ensino no sujeito como principal agente desse processo, conforme afirmado por Freire (2003).

Correia e Franchini (2010) definem “modalidade esportiva de combate” como uma configuração de práticas de luta, artes marciais e sistemas de combate em expressões culturais modernas sob a direção de instituições esportivas. Em geral, lutas, esportes de combate e artes marciais são manifestações antropológicas amplas, de natureza multidimensional e complexa.

#### **6.4.1 Jiu-Jitsu para Defesa Pessoal**

Gracie (2007), afirma que o Jiu-Jitsu foi criado inteiramente para autodefesa, permitindo que uma pessoa mais fraca se defenda contra um agressor mais poderoso. Atualmente, no entanto, o Jiu-Jitsu Competitivo é construído em torno de uma série de movimentos, regras e pontos que independem da técnica de defesa pessoal da qual se originou.

Souza e Souza (2005) também apontam que os conhecimentos baseados do corpo humano e da física, os budistas começaram a estabelecer técnicas de defesa pessoal, fundamentados na compreensão de alguns movimentos do corpo, tais como: flexão, torções, imobilização, força, equilíbrio e centro da gravidade.

Jiu-jitsu é uma AM que foi amplamente usada pelos samurais para treinar defesa pessoal. Jigoro Kano (fundador do Judô Kodokan) começou a treinar aos 17 anos, temendo a falta de moral e os perigos de realizar essas técnicas devido ao declínio das AMs na época. A partir daí, passou a estudar AMs utilizando o código de honra dos samurais (*Bushido*), assim como as religiões orientais, para assim agregar valor filosófico à técnica (VIRGÍLIO, 2002).

Sendo assim, é impossível reduzir a pedagogia das lutas/artes marciais à pedagogia das modalidades de esportes de combate, pois há o risco de ignorar algumas das características fundamentais inerentes à prática de tais modalidades, e que se perdem com o processo de esportivização. Elas podem ou não ser consideradas modalidades esportivas, dependendo de como são organizadas. As lutas/artes marciais seriam definitivamente classificadas como um esporte se houver

requisitos para o uso de regras gerais, a institucionalização de federações, a existência de poderes de arbitragem, a aparente igualdade de condições iniciais entre os competidores, etc.

Da mesma forma, a luta, e outras práticas da cultura corporal, também podem assumir outras características, como jogos e brincadeiras, se praticadas sem satisfazer as demandas do esporte, por exemplo: não visando o próprio resultado final; não ter regras pré-estabelecidas como número de jogadores, uniformes, locais de prática; não depender de órgãos institucionalizados que organizam de forma burocrática a modalidade, etc. Ou seja, dependendo da organização e dos regulamentos estabelecidos, uma luta pode ou não ser um esporte.

## **6.5 Participação em Artes Marciais**

Apesar dos benefícios potenciais das filosofias e dos modos de instrução das AMs, resultados positivos e não positivos têm sido associados à participação nas AMs. Os resultados positivos incluem melhora da autoconfiança, autoestima, e um senso de controle (WARGO, *et al.*, 2007). Além disso, a participação em AMs tem sido associada a níveis reduzidos de hostilidade, agressividade, ansiedade e estresse (WALL, 2005).

Os resultados positivos relatados da participação em AM para adolescentes incluem crescimento pessoal e autoaceitação, autocontrole, disciplina e autoestima, autorregulação, comportamento pró-social, melhor desempenho na escola e autoconfiança e otimismo. Além disso, os jovens participantes experimentaram níveis reduzidos de hostilidade e agressividade em oposição aos não participantes (STEYN; ROUX, 2009).

Theeboom (2012) realizou um estudo com 40 crianças entre 8 e 12 anos para examinar a relação entre AMs/prática de esportes de combate e resultados sociopsicológicos. Cinco meninos de oito AMs (judô, karatê, taekwondo, aikido, luta-livre, kickboxing, wushu e boxe) foram entrevistados quanto aos motivos de participação, experiências de treinamento e competição e efeitos percebidos no comportamento. Os resultados do estudo apoiaram uma relação positiva entre o treinamento de AMs e o aumento da autoconfiança, autocontrole, habilidades sociais e atitudes não violentas em relação a conflito. As crianças indicaram que acreditavam

mais em si mesmas, aprendiam melhor na escola e se sentiam mais valorizadas por seus pares como resultado de seu envolvimento em AMs.

No que se refere aos pontos não positivos, alguns estudos discorrem sobre lesões que acometem os praticantes de Jiu-Jitsu, sendo elas principalmente nas articulações como no joelho, ombro, cotovelo e tornozelo e, estas lesões são em geral luxações. Além disso, o Jiu-Jitsu estava entre os três esportes que mais lesam o ombro, ficando atrás apenas da natação e do vôlei (CUNHA, 2016; MELO; SILVA, 2017; SABADIN; SEVERO; GUIMARÃES, 2017).

## **6.6 Desenvolvimento Positivo de Jovens**

O uso de drogas ilícitas atinge o pico entre as idades de 18 e 25 anos. Quase 20% das pessoas nesta faixa etária relataram o uso de drogas ilícitas. A saúde mental dos jovens também é questão importante, e dentre vários transtornos mentais, a depressão é um dos mais comuns nessa fase da vida. Entre 15% e 25% das pessoas podem experimentar pelo menos uma crise depressiva em sua vida, com o primeiro episódio depressivo ocorrendo mais frequentemente antes dos dezoito anos. Por outro lado, os transtornos de ansiedade são uma das formas mais comuns e debilitantes de psicopatologia na infância e adolescência. A depressão, conhecida como a doença do século, é um transtorno psicoemocional que afeta cada vez mais pessoas na sociedade moderna (FELDMAN; PAPALIA, 2013; VIANNA, 2009).

Nesse sentido, muitos pais e responsáveis buscam atividades que promovam benefícios na saúde física e psicológica dos jovens, sendo a participação esportiva uma das mais procuradas.

As formas de promover resultados positivos por meio da participação esportiva foram examinadas na perspectiva do Desenvolvimento Positivo dos Jovens (DPJ). DPJ é uma abordagem baseada na força para o desenvolvimento ideal do adolescente, considerando a juventude como recursos a serem desenvolvidos em oposição a problemas a serem resolvidos (DAMON, 2004). Como tal, as estruturas de DPJ se concentram na identificação de qualidades físicas, pessoais e sociais que podem ser adquiridas através da participação esportiva, bem como as características dos ambientes que podem promover essas qualidades. Portanto, é de extrema importância explorar e identificar esses resultados e características ambientais para

melhorar as políticas e programas que podem promover o desenvolvimento ideal por meio da participação esportiva. Alguns conceitos da literatura do DPJ ajudaram a estruturar o estudo atual, principalmente em termos da necessidade de entender as influências contextuais que podem ajudar a produzir resultados positivos (como o tipo de AM e o tipo de orientação fornecida por um instrutor), que raramente foram estudados na literatura da AM.

Por exemplo, Strachan *et al.* (2011) examinaram o DPJ no esporte usando oito recursos de configuração contextual demonstrados para facilitar o desenvolvimento de jovens em programas comunitários. Essas características são:

- 1) Segurança física e psicológica;
- 2) Estrutura apropriada;
- 3) Relacionamentos de apoio;
- 4) Oportunidades de pertencer;
- 5) Normas sociais positivas;
- 6) Apoio à eficácia e importância;
- 7) Oportunidades de desenvolvimento de habilidades;
- 8) Integração da família, escola e comunidade.

Strachan *et al.* (2011) investigaram até que ponto cinco treinadores canadenses de elite (que receberam prêmios por seu treinamento) dos esportes de natação, ginástica artística e mergulho incorporaram essas características em seu treinamento de atletas de 10 a 16 anos. Os autores encontraram três características-chave de configuração que podem apoiar a entrega de programas de esportes juvenis para promover o DPJ:

- 1) Ambiente de treinamento apropriado: estrutura de treinamento adequada, segurança física e psicológica, correção técnica e feedback;
- 2) Provisão de oportunidades para o desenvolvimento de habilidades físicas, pessoais e sociais: habilidades básicas e progressões adequadas, responsabilidade, tomada de decisão, etc., e trabalho em equipe);
- 3) Interações de apoio: com treinadores e pais, e exposição à comunidade e integração.

Os resultados deste estudo sugerem que o esporte pode ser utilizado como um cenário que promove o DPJ quando certas condições são intencionalmente incluídas em sua entrega.

Paralelamente à literatura do DPJ, os psicólogos do esporte argumentam há muitos anos que “habilidades para a vida”<sup>2</sup> podem ser ensinadas em combinação com habilidades atléticas em contextos esportivos. Nesta perspectiva, as competências para a vida têm sido definidas como as competências necessárias para lidar com as exigências e desafios da vida cotidiana. Eles podem ser físicos, comportamentais ou cognitivos, e podem ser transferíveis para outros domínios da vida (PAPACHARISIS *et al.*, 2005). Há um crescente corpo de literatura examinando o papel do treinador no desenvolvimento dos atletas e na aquisição de habilidades para a vida no esporte, algumas das quais são revisadas abaixo.

Harrist e Witt (2012) examinaram o contexto de desenvolvimento no basquete juvenil, abordando questões como objetivos associados à participação, métodos de promoção do DPJ e percepções dos jogadores sobre o comportamento dos treinadores. Três treinadores de basquete e 31 jogadoras (com idades entre 12 e 16 anos) foram entrevistados em relação aos resultados de desenvolvimento da participação. Duas grandes áreas foram identificadas em relação às perspectivas de treinadores e jogadores sobre objetivos participativos e abordagens pedagógicas utilizadas para alcançá-los. Uma descoberta central foi a importância do desenvolvimento de habilidades para a vida (como qualidades positivas e integridade e foco em acadêmicos) que tinham aplicação na vida dos jogadores fora do basquete. Além disso, semelhante aos resultados de Strachan *et al.* (2011), o aprimoramento do jogador e o prazer do esporte foram fatores importantes que contribuíram para o DPJ. Além disso, os treinadores se concentraram em tomar ações corretivas apropriadas (por exemplo, fornecer *feedback* quando os jogadores cometeram erros), promover o trabalho em equipe e ser consistentes tanto nos treinos quanto nos jogos.

O papel do treinador como facilitador de um contexto de desenvolvimento positivo também tem sido considerado na literatura. Os treinadores podem desempenhar um papel importante na melhoria do desenvolvimento físico e

---

<sup>2</sup> São habilidades para um comportamento adaptativo e positivo que permite que os humanos lidem efetivamente com as demandas e desafios da vida (WHO, 1997).

psicológico. Os treinadores também podem servir como modelos para a aquisição de valores, qualidades e comportamentos positivos que podem ser transferidos do esporte para outras áreas da vida. Vella, Oades e Crowe (2011), por exemplo, realizaram um estudo com 22 treinadores para descobrir como eles facilitavam um contexto de desenvolvimento positivo em uma variedade de esportes. Os treinadores se viam como responsáveis pelo DPJ em termos de oferecer oportunidades para os atletas aprenderem sobre competência, confiança, conexão, caráter, habilidades para a vida, clima, afeto e, capacidades psicológicas positivas. Em outro estudo, Gould *et al.* (2007) entrevistaram 10 premiados treinadores de futebol americano do ensino médio para descobrir como eles desenvolvem habilidades de vida em seus atletas. Eles descobriram que os treinadores não viam as habilidades de vida do treinador como separadas do desenvolvimento dos jogadores e, de fato, o desenvolvimento pessoal de seus jogadores era uma prioridade.

Além de levar em consideração a capacidade física e técnica de cada um dos participantes, até mesmo dos adversários, os aspectos psicológicos e comportamentais do treinador/professor têm um papel determinante nas decisões do atleta durante a partida. O papel do treinador merece um destaque especial, visto que o papel do mesmo é essencial para otimizar o potencial de rendimento de cada atleta, levando em consideração que: (I) o treinador é responsável por avaliar o rendimento de cada atleta, definindo se ele está apto ou não para competir; (II) a atitude do treinador durante os treinos e jogos define o clima motivacional dos participantes, que pode repercutir na percepção dos mesmos como se o treino é um desafio ou ameaça; (III) o treinador é responsável por prestar orientações sobre como corrigir seus erros e tomar atitudes corretas (LOPES, 2008).

A participação esportiva visa desenvolver o jovem em diversas áreas de sua vida, como no autoconhecimento, relacionamento interpessoal, empatia, lidar com os sentimentos, lidar com o estresse, comunicação eficaz, pensamento crítico, pensamento criativo, tomada de decisão e resolução de problemas.

Em outro estudo, Camiré, Trudel e Bernard (2013) exploraram a facilitação do DPJ em um programa canadense de hóquei no ensino médio, que foi único na medida em que foi projetado especificamente para ensinar habilidades e valores para a vida. Eles utilizaram a estrutura de Petitpas *et al.* (2005), que propõe que quatro componentes devem estar presentes para criar oportunidades para o DPJ:

- 1) Um ambiente apropriado (contexto);
- 2) Cuidado provido pelos adultos (ativos externos);
- 3) Oportunidades para aprender habilidades (ativos internos);
- 4) Pesquisa e avaliação.

No que diz respeito sobre à efetividade dos projetos sociais em comunidades menos favorecidas, Vianna e Lovisolo (2011) colocam que:

A procura do esporte pelos membros das classes populares, como um meio de elevação social, especialmente por aqueles que são residentes em comunidades violentas, pode representar uma forma de autorrealização e de superação da condição de não ter direitos de cidadania plena (VIANNA; LOVISOLO, 2011, p. 294)

Sob essa perspectiva, pode-se afirmar que para as classes sociais mais altas, o esporte pode significar lazer, estética, saúde etc., mas nas classes sociais menos favorecidas, o esporte pode significar esperança de dias melhores, esperança de melhora de comportamentos violentos dos jovens, bem como melhora no vício de drogas ilícitas e doenças psicológicas. Assim, os projetos sociais exercem grande influência nessas comunidades (SOUZA; JÚNIOR, 2010).

Entrevistas foram realizadas com administradores, treinadores, pais e jogadores para identificar os desafios enfrentados e possíveis pontos fortes que podiam limitar ou produzir DPJ dentro do cenário. Os desafios relatados incluíram um cronograma acadêmico comprimido, cronograma de viagens exigente, opiniões conflitantes sobre o mandato da escola/programa, tensão entre treinadores e diretor, falta de recursos financeiros e escassez de treinadores e pessoal de apoio. Os pontos fortes do programa relatados incluíam filosofia de desenvolvimento compartilhada, reuniões regulares de treinadores-pais-jogadores e a inclusão de atividades de desenvolvimento planejadas e estruturadas (por exemplo, identificar comportamentos consistentes com certos valores, estabelecer metas e engajar-se em trabalho voluntário). Além disso, o formato do programa permitiu que os treinadores passassem tempo com os atletas ensinando valores e habilidades para a vida utilizando estratégias inovadoras. Juntos, esses estudos na área de DPJ destacam que é importante considerar tanto os resultados positivos potenciais (ou “habilidades para a vida”) que os indivíduos podem alcançar através da participação no esporte e

as maneiras pelas quais os treinadores/instrutores podem influenciar a obtenção desses resultados.

### **6.7 Artes Marciais como uma Ferramenta para o Desenvolvimento Positivo da Juventude**

Apesar da luz controversa em que as AMs foram apresentadas até agora, a falta de evidências conclusivas sobre seus efeitos sobre a saúde e o bem-estar não impediu seu uso como ferramenta de desenvolvimento pessoal e social. De fato, as AMs têm sido empregadas em uma variedade de configurações para alcançar fins educacionais, recreativos e terapêuticos. Países como Alemanha, Holanda, Inglaterra, França, Bélgica, Luxemburgo e República Tcheca usam AMs nas escolas para crianças de 10 a 14 anos (MILLEN; GARCIA; VOTRE, 2016). Com exceção da Inglaterra, esses países têm programas de artes marciais como parte de seu currículo nacional de educação física e de seus programas de formação de professores. Da mesma forma, a *American Taekwondo Association* oferece programas de artes marciais para crianças em mais de 900 escolas nos EUA e em outros países (Moody, 1999 apud AIREZ *et al.*, 2020), com a intenção de integrar 12 temas na prática do programa: estabelecimento de metas, autocontrole, cortesia, integridade, amizade, confiança, autoconsciência, autoestima, perseverança, autoaperfeiçoamento, respeito e dedicação.

Lakes e Hoyt (2004) investigaram o impacto de um programa de treinamento de taekwondo escolar de 3 meses nas habilidades autorregulatórias nos domínios cognitivo, afetivo e físico de 193 crianças do jardim de infância ao 5º ano nos EUA. O programa implementou a abordagem Moo Gong Ryu (“guardião da paz”), que é uma versão holística do estilo tradicional de taekwondo ensinado em um ambiente de respeito, disciplina e autocontrole. As crianças deste estudo foram avaliadas por meio de uma medida de classificação do observador e instrumentos padronizados, como Resposta a Escala de Desafio (LAKES; HOYT, 2004), Questionário de Forças e Dificuldades, Subescala de Liberdade de Distração e Inventário de Autoestima. Os resultados indicaram melhorias na cognição, afeto, autorregulação, comportamento pró-social, conduta em sala de aula e desempenho em um teste de matemática mental em relação ao grupo de comparação (de alunos que participaram de aulas de educação física padrão).

As AMs também foram adotadas para servir a propósitos recreativos específicos, como promover o estilo de vida fitness e o bem-estar geral. Por exemplo, no início dos anos 80, foi desenvolvido um sistema de treino de corpo inteiro chamado tae bo. Utiliza movimentos e técnicas incorporadas de AMs (principalmente taekwondo e boxe) para atingir determinados objetivos de condicionamento físico, juntamente com um senso de compromisso com o que se faz, autoconsciência, excelência e equilíbrio do corpo e da mente (BADEA *et al.*, 2017).

Corroborando com esses achados, destaca-se que o Jiu-Jitsu é uma prática corporal, que promove inúmeros benefícios aos seus praticantes. Sobre isso, Sérgio (2016) afirma que tal arte marcial:

Ajuda a diminuir o estresse, porque o corpo libera endorfina durante e após a atividade, esse hormônio está ligado a emoção e percepção de dor, trazendo bem-estar ao praticante. A prática do Jiu-Jitsu traz benefícios também como a melhora da capacidade cardiovascular e melhora a respiração, baseado em mais técnica do que força, melhora os reflexos da coordenação motora. Também devemos considerar alguns benefícios, tais como: vivências de situações, tanto de sucessos como de fracassos, aumenta a integração social, a melhora na autoestima, controle de agressividade, motiva fazer outras atividades, respeito as limitações do próximo (SÉRGIO, 2016, p. 10).

Alguns autores têm promovido a prática de AMs como alternativa aos medicamentos para crianças diagnosticadas com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH). Naylor (2017) sugeriu que, como as AMs têm demandas físicas e mentais desafiadoras que cansam o corpo e a mente, a participação em AMs pode reduzir alguns sintomas de TDAH. Além disso, Naylor propôs praticar técnicas de relaxamento e meditação (técnicas usadas em muitas AMs) que ajudariam a reduzir os sintomas de ansiedade e hiperatividade. Ademais, Morand *et al.* (2004) apoiaram o uso da prática de AMs como uma intervenção eficaz para crianças com TDAH. Os resultados de seu estudo indicaram que o grupo de intervenção de AMs, quando comparado a um grupo de intervenção de exercícios e grupo de controle, aumentou significativamente a quantidade de trabalhos de casa concluídos, bem como melhorou o desempenho acadêmico e a sala de aula. Outro benefício foi a diminuição na quantidade de regras de sala de aula infringidas no grupo de AMs. AMs também foram propostas como uma ferramenta para gestão de conflitos, desenvolvimento familiar, prevenção da violência escolar e trabalho com jovens em risco (THEEBOOM, 2012).

## 7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após tabulação dos dados obtidos por meio do questionário aplicado nos projetos sociais Criarte; CT Kong fighter Jiu-Jitsu; FB Combat e na igreja Alma Church, os resultados foram apresentados abaixo de acordo com os objetivos do presente estudo.

### 7.1 Perfil dos professores

No que diz respeito às informações pertinentes aos entrevistados, verificou-se que os Entrevistados 1 e 3 são graduandos do curso de Educação Física e os demais não possuem formação acadêmica<sup>3</sup>. A faixa etária dos mesmos varia de 31 a 52 anos de idade. Em relação ao tempo de prática de Jiu-Jitsu, os mesmos possuem de 9 a 30 anos. Alguns professores ministram aulas para crianças a partir dos 04 anos de idade e outros a partir da adolescência.

### 7.2 Aspectos socioculturais e o jiu-jitsu na formação dos alunos

Acerca dos aspectos socioculturais que são transmitidos com o ensino e prática do Jiu-Jitsu, o Entrevistado 1 coloca que “[...] *o jiu-jitsu, principalmente em tenra idade, ajuda muito na formação do sujeito, e aspectos como respeito, disciplina e o caráter são muito trabalhados dentro do jiu-jitsu*”.

O Entrevistado 2 corrobora dizendo que: “[...] *está na nossa filosofia aspectos como respeito, organização e disciplina, assim como na filosofia do jiu-jitsu. Em nossa academia temos alunos com diversos problemas de disciplina, alguns até com transtornos psicológicos como TDAH e fazemos um acompanhamento de perto com esses alunos*”.

Conforme o Entrevistado 3, “[...] *os aspectos mais trabalhados no Jiu-Jitsu é o companheirismo e o amor ao próximo, o jiu-jitsu torna a pessoa muito mais atenciosa com seus pares, além de melhorar no foco e no desempenho escolar*”.

---

3 Professores de dança e de AMs podem exercer suas atividades, ainda que em academias, sem necessidade de formação superior e de inscrição no Conselho Regional de Educação Física (BRASIL, 2009).

O Entrevistado 4 também coloca que “[...] este esporte ajuda muito na formação do ser humano, principalmente quando se trata de crianças, pois destes aspectos todos ainda implantamos no Jiu-Jitsu, como a disciplina e a hierarquia e no trato no seu convívio social. A ideia é formar além de um grande lutador um cidadão.”

Por fim, o Entrevistado 5 responde que “[...] disciplina e respeito é tudo, sem disciplina e respeito não é possível fazer nada na vida”.

Corroborando com as afirmações dos professores entrevistados, Archete *et. al* (2016) também acredita que o Jiu-Jitsu deve ser utilizado como uma ferramenta pedagógica, o qual contribui de forma paralela com as atividades escolares e aspectos comportamentais em geral, onde pelo seu poder de transformação pode contribuir no processo de formação e educação dos indivíduos.

Andrade *et al.* (2017) observou diversos benefícios para os praticantes de Jiu-Jitsu em sua pesquisa sobre a arte marcial como fator preponderante para a educação e autoconhecimento. Dentre os benefícios que o Jiu-Jitsu promove, destaca-se a autoconfiança, respeito ao próximo, disciplina, reforço dos princípios morais etc.

Em relação aos preceitos filosóficos que regem o Jiu-Jitsu, Inácio (2015) descreve que é mais do que apenas vestir um quimono e aprender algumas técnicas de defesa pessoal e chaves de alavanca, são muito mais do que isso. O autor afirma que se deve levar em conta os antigos princípios morais e virtudes que norteavam os samurais, como honra, honestidade, bondade, etc.

Sobre a questão dos aspectos que influenciam no comportamento e na disciplina dos alunos, o Entrevistado 1 descreve que: “[...] a cada faixa etária muda a metodologia, trabalhamos mais o lúdico com as crianças de 4 a 7 anos, trabalhamos a coordenação motora com a faixa de 7 a 12 anos, e a parte adulta fica mais fácil de trabalhar, e da mesma maneira que se muda o jeito de ensinar o Jiu-Jitsu também se muda a maneira em que os aspectos sócio culturais são transmitidos”.

O Entrevistado 2 também afirma que “[...] estes aspectos intrínsecos no Jiu-Jitsu são transmitidos para todos os alunos, porém para os mais novos temos uma metodologia mais lúdica”. O Entrevistado 3 acredita que o aspecto que mais influencia no comportamento e na disciplina dos alunos é o respeito ao mestre. Já o Entrevistado 4 afirma que “[...] disciplina e a hierarquia influenciam em todos os ciclos sociais da criança”.

O Entrevistado 5 relata que “[...] *Primeiramente o respeito ao próximo, sem respeito ao próximo não é possível fazer um bom treino, tenho vários alunos no projeto que não sabiam o que era isso e aprenderam com a prática do jiu-jitsu*”.

### **7.3 Comportamento e mudança dos praticantes**

No que se refere ao tempo de prática para que a influência do Jiu-Jitsu na vida dos praticantes comece a ser significativa e notável, o Entrevistado 1 relata: “[...] *já vemos mudança desde a faixa inicial por conta da hierarquia, onde o menos graduado vai estar sendo observado pelo mais graduado, então o respeito e a disciplina se instaura logo de cara, seja por exigência do professor ou pelo efeito manada, onde a criança vai observar que naquele ambiente as crianças se comportam daquela maneira, e diversos outros detalhes trazem mesmo que inconscientemente neles uma alteração de comportamento como por exemplo o respeito ao tatame*”.

Já o Entrevistado 2 acredita que “[...] *isso vai variar de alunos para aluno, mas todo esse processo se inicia na relação hierárquica de professor para aluno*”.

O Entrevistado 3 corrobora dizendo que: “[...] *desde a matrícula, devido ao projeto estar em uma comunidade carente, as crianças costumam vir de famílias desestruturadas, e com vários problemas com limites, e quando chegam aqui tomam um “choque” com as várias regras que temos dentro e fora do tatame*”.

O Entrevistado 4 propõe que “[...] *isso varia de pessoa para pessoa, tem alunos que com 01 mês já é vista mudança tanto no Jiu-Jitsu em si como em seu comportamento social, nas escolas, em casa e no geral, mas de 03 a 05 meses já é vista uma grande mudança*”. Já o Entrevistado 5 descreve que “[...] *a partir do momento em que começam a praticar, sentem na pele o que é a disciplina no tatame. Mas a na maioria dos alunos começamos e ver resultados a partir de 03 meses de prática*”.

Sobre a questão de que tal influencia seja por conta de uma arte voltada para a guerra, de milênios atrás ou do Jiu-Jitsu moderno como esporte, o Entrevistado 1 acredita que: “[...] *quando a gente fala de disciplina no esporte em geral não é diferente com o Jiu-Jitsu, a disciplina é focada no treino, regularidade desempenho, trabalhamos a disciplina no treino desportivo. Dessa forma, alguns dos conceitos disciplinares foram passados por gerações*”.

O Entrevistado 2 coloca: “[...] todos esses aspectos vêm do Jiu-Jitsu como arte marcial, e foram incorporados no Jiu-Jitsu moderno, como por exemplo a relação professor-aluno, aluno-aluno, e aluno com outras pessoas do seu ciclo social. Em suma alguns golpes mudaram, o porquê lutar também mudou, mas a essência permanece a mesma”.

Já o Entrevistado 3 responde da seguinte forma: “na minha visão o jiu-jitsu de hoje é bem melhor e mais focado no desenvolvimento de um ser humano por completo, os professores antigos não pensavam bem assim, eram bem grossos e mal-educados e transmitiam isso para os seus alunos, que são bem influenciáveis, então o jiu-jitsu de hoje é bem melhor do que o jiu-jitsu de 10 anos atrás, melhorou muito”.

Por outro lado, o Entrevistado 4 diz que “[...] Sim, essa influência vem arte marcial, da filosofia oriental, com seus três pilares hierarquia o respeito e a disciplina”. E em contrapartida o Entrevistado 5 descreve: “[...] o Jiu-Jitsu moderno perdeu muito de sua carga filosófica, antigamente o respeito entre aluno e professor e era bem maior, a geração atual tem que pegar mais firme”.

Os entrevistados descrevem suas experiências pessoais com a prática do Jiu-Jitsu, como a mudança de comportamento. O entrevistado 1 afirma: “[...] a influência foi gigantesca, eu era praticante de outras modalidades de esporte de combate, mas meu comportamento era outro, era bastante encrenqueiro, brigão, saía as vezes somente para arrumar briga, após me tornar aluno de Jiu-Jitsu meu comportamento foi se modificando pouco a pouco”.

Sobre este assunto, o Entrevistado 2 também afirma que o Jiu-Jitsu exerceu uma grande influência, que o mesmo era um jovem problemático, envolvido em muitas confusões, muitas brigas de rua, e o jiu-jitsu o modificou nesse sentido.

O Entrevistado 3 também afirma: “[...] Quando jovem eu tive 09 passagens pela antiga “IESBEM”, eu era bem complicado, e a partir do dia que eu conheci o Jiu-Jitsu com 18 anos e minha vida se transformou, basicamente é por esse motivo que hoje eu tenho o projeto, onde eu tento dar a mesma oportunidade para jovens como eu já fui”. O Entrevistado 4 diz que o Jiu-Jitsu promoveu mais auto confiança e mais tranquilidade em sua vida.

Por fim, o Entrevistado 5 diz: “[...] Eu era um brigão na rua, acho que todo professor de Jiu-Jitsu anteriormente era um brigão, e o Jiu-Jitsu altera essa conduta”.

O mesmo também acrescenta: “[...] *A partir do momento em que começam a praticar Jiu-Jitsu, sentem na pele o que é a disciplina no tatame*”.

Nesse sentido, Silva (2020) relata que a prática de Jiu-Jitsu auxilia no controle da agressividade e violência. O autor acrescenta que a prática das artes marciais é crescente na sociedade e procurada por todas as classes e todas as faixas etárias com o objetivo de ajudar a reduzir a agressividade, impor o respeito e promover o desenvolvimento psicomotor nos praticantes.

#### **7.4 Feedbacks dos pais sobre a prática de Jiu-Jitsu**

Percebe-se que muitos pais buscam por esportes em que seus filhos possam extravasar suas energias e também pelo entendimento ou indicação do esporte como um precursor para melhora de diversos aspectos psicológicos e sociológicos (SILVA, SILVA, ESPÍNDOLA, 2015).

Em concordância com os autores supracitados, todos os entrevistados afirmaram que recebem muitos feedbacks e agradecimentos dos pais sobre melhoras significativas que a prática do Jiu-Jitsu promoveu na vida de seus filhos.

O Entrevistado 1 diz que recebe vários retornos sobre melhora de comportamento e de notas na escola, parte disso porque estão muito próximos às famílias. As famílias vão ao treino, assistem o filho praticando, e os professores sempre procuram saber como que a criança está em casa, e se tem causado brigas, pois há regras bem claras sobre brigas fora do tatame, em caso de mais de uma ocorrência, o aluno é desligado.

O Entrevistado 2 ainda acrescenta que “[...] *até mesmo nos alunos com transtornos psicológicos tenho retornos muito positivos das famílias, e não só com crianças indisciplinadas, temos alunos que participam de várias competições até recebem patrocínio, o que orgulha muito o nosso projeto e a nossa comunidade*”.

O Entrevistado 3 também afirma que recebe retornos positivos dos pais, das escolas da comunidade. O Entrevistado 4 diz que sempre procura saber como os alunos estão na escola, pois a ideia é formar um cidadão completo. O Entrevistado 5 relata que recebe muitos agradecimentos de pais que tinham dificuldades em lidar com seus filhos.

## 8 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar a influência do Jiu-Jitsu no comportamento de alunos de Jiu-Jitsu em projetos sociais localizados em bairros periféricos com altos índices de criminalidade.

Para alcançar tal objetivo, foi realizada uma revisão bibliográfica para o embasamento teórico da pesquisa, onde foram utilizados artigos, livros e revistas de natureza científica. Posteriormente, foi realizada uma pesquisa de campo de caráter descritivo com a finalidade de analisar a influência do Jiu-Jitsu no comportamento de jovens. O estudo foi realizado por meio de um questionário semiestruturado com 10 questões, aplicado a cinco professores de Jiu-Jitsu.

O estudo demonstrou benefícios pessoais e sociais associados à participação de crianças e jovens no Jiu-Jitsu. O Jiu-Jitsu foi identificado como um programa que promoveu o desenvolvimento psicológico, físico e social positivo, por meio da filosofia especificamente incorporada em seu design. O *bushido* é um código de honra dos samurais que tem grande relevâncias nas artes marciais atuais; onde seus princípios de lealdade, fidelidade, coragem, justiça, educação, humildade, compaixão, honra e acima de tudo, viver e morrer com dignidade; promovem grandes mudanças na vida dos participantes como um todo.

Essas mudanças são ainda mais visíveis em comunidades carentes, onde há grandes índices de violência e tráfico de drogas. Sendo assim, os projetos sociais envolvendo a práticas de artes marciais, como o Jiu-Jitsu, são de grande valia.

Dessa forma, respondendo à questão abordada no início do estudo, a realização dos programas sociais envolvendo o Jiu-Jitsu, trouxe diversas melhorias no comportamento dos jovens em relação à violência, bem como na melhora da autoconfiança, respeito ao próximo, disciplina, etc. Essas melhorias foram confirmadas por meio dos feedbacks recebidos dos pais dos alunos.

Além disso, os achados revelaram formas particulares de implementação das habilidades aprendidas no Jiu-Jitsu, na vida cotidiana, a fim de lidar com as demandas de diferentes situações na escola ou no trabalho, o que pode ser considerado uma contribuição potencial única para a literatura, uma vez que a transferência de habilidades esporte para a vida tem sido menos examinada na literatura.

## REFERÊNCIAS

- AIRES, Hannah et al. Motivação para prática do Jiu-Jitsu. **Saúde (Santa Maria)**, v. 46, n. 1, 2020.
- ANDRADE, Jociani Reuse et al. A ARTE MARCIAL DO JIU-JITSU COMO FATOR PREPONDERANTE PARA EDUCAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 8, n. 3, p. 74-84, 2017.
- ANDREATO, Leonardo Vidal et al. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. **Sports medicine-open**, v. 3, n. 1, p. 1-17, 2017.
- ARCHETE, Wesley Lobo et al. Benefícios do jiu-jitsu para crianças. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 15, n. 02, p. 63-70, 2016.
- BADEA, Silviu Andrei et al. TAE BO–Form of Gym. In: **Rethinking Social Action. Core Values in Practice**. Editura Lumen, Asociatia Lumen, 2017. p. 67-74.
- BAKER, Joseph F.; DEVITT, Brian M.; MORAN, Ray. Anterior cruciate ligament rupture secondary to a 'heel hook': a dangerous martial arts technique. **Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy**, v. 18, n. 1, p. 115-116, 2010.
- BLOM, Lindsey et al. Maximizando os benefícios do esporte juvenil. **Revista de educação física recreação e dança**, v. 84, n. 7, p. 8-13, 2013.
- BOLELLI, Daniele. **On the warrior's path: philosophy, fighting, and martial arts mythology**. Blue Snake Books, 2008.
- BRASIL. **Tribunal Regional Federal da 5ª Região**. Jurisprudência. 2009. Disponível em: < <https://trf-5.jusbrasil.com.br/jurisprudencia/8394208/apelacao-civel-ac-374785-pe-0020029-8520044058300>>
- BREDA, Mauro et al. Pedagogia do esporte aplicada às lutas. **São Paulo: Phorte**, 2010.
- CAMIRÉ, Martin; TRUDEL, Pierre; BERNARD, Dany. Um estudo de caso de um programa esportivo do ensino médio projetado para ensinar habilidades e valores para a vida de atletas. **O psicólogo do esporte**, v. 27, n. 2, p. 188-200, 2013.
- COAKLEY, Jay. Youth sports: What counts as "positive development?". **Journal of sport and social issues**, v. 35, n. 3, p. 306-324, 2011.
- CORREIA, Walter Roberto. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, p. 337-344, 2015.
- CORREIA, Walter Roberto; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 01-09, 2010.

CUNHA, Marcelo Nolasco da. Incidência de lesões decorrentes da prática de artes marciais nas modalidades: karate, taekwondo, jiu-jítsu e judô. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2016.

CYNARSKI, Wojciech J.; KUDLACZ, Marcin. Injuries in martial arts and combat sports—a comparative study. In: **1st World Congress of Combat Sports and Martial Arts. Rzeszów, Poland. Session**. 2008.

DAMON, William. O que é desenvolvimento positivo da juventude? **Anais da Academia Americana de Ciências Políticas e Sociais**, v. 591, n. 1, p. 13-24, 2004.

DE CASTRO, Ahiram Brunni Cartaxo et al. O Jiu Jitsu como prática educativa para a cidadania infanto-juvenil. **Expressa Extensão**, v. 23, n. 3, p. 152-171, 2018.

ECCLES, J. S. et al. Extracurricular activities and adolescent development. **Journal of Social Issues**, 59, 965-889. 2003.

ENDRESEN, Inger M.; OLWEUS, Dan. Participação em esportes de força e envolvimento antissocial em meninos pré-adolescentes e adolescentes. **Revista de Psicologia e Psiquiatria Infantil**, v. 46, n. 5, p. 468-478, 2005.

FELDMAN, Ruth Duskin; PAPALIA, Diane E.; WENDKOS, S. Desenvolvimento humano. **Tradução de Cristina Monteiro e Mauro de Campos Silva. Porto Alegre: AMGH Editora**, 2013.

FERREIRA, Fernando DC. Possibilidades de aproximações entre o Processo Civilizador e as artes marciais: O caso do Kung Fu tradicional. **Esporte na América Latina: Atualidade e Perspectivas, Alesde, Curitiba, PR**, 2008.

FONSECA, Regina Célia Veiga da. **Metodologia do trabalho científico**. 2012.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. Scipione, 2009.

GOULD, Daniel et al. Treinando habilidades para a vida através do futebol: um estudo com treinadores premiados do ensino médio. **Journal of applied sport psychology**, v. 19, n. 1, p. 16-37, 2007.

GRACIE, H. **Gracie Jiu Jitsu**. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2007.

HARRIST, Christopher J.; WITT, Peter A. Seeing the Court: A Qualitative Inquiry into Youth Basketball as a Positive Developmental Context. **Journal of Sport Behavior**, v. 35, n. 2, 2012.

INÁCIO, D. Cenário do jiu jitsu atual: da essência à competição. Tese de graduação. Universidade do extremo Sul Catarinense, **Criciúma** 2015.

JUNIOR, Natanael Vaz Sampaio. MEMÓRIA ORIENTAL DAS ARTES MARCIAIS EM SOLO BRASILEIRO. **Projeto História: Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados de História**, v. 49, 2014.

KAWANAMI, S. As 10 Artes Marciais mais Praticadas no Japão. **Japão em Foco**. 2014. Disponível em: <[https://www.japaoemfoco.com/budo-artes-marciais-japonesas/#:~:text=Bud%C3%B4%20\(%E6%AD%A6%E9%81%93\)%20%C3%A9%20um%20termo,e%20crescimento%20pessoal%20e%20espiritual.](https://www.japaoemfoco.com/budo-artes-marciais-japonesas/#:~:text=Bud%C3%B4%20(%E6%AD%A6%E9%81%93)%20%C3%A9%20um%20termo,e%20crescimento%20pessoal%20e%20espiritual.)>

LAKES, Kimberley D.; HOYT, William T. Promovendo a autorregulação através do treinamento de artes marciais na escola. **Revista de Psicologia do Desenvolvimento Aplicada**, v. 25, n. 3, p. 283-302, 2004.

LOPES, Luciano Santana. Avaliação do comportamento tático no futebol de campo: um estudo do perfil de tomada de decisão do atleta e sua relação com a percepção sobre o estilo de liderança do treinador. 2008.

LUFT, Celso Pedro. Dicionário. **Português, São Paulo: Ática**, 2000.

MARANA, J. Filosofia nas artes marciais. **Jerônimo Marana**. 2016. Disponível em: <<https://jeronimomarana.com/filosofia-nas-artes-marciais/>>.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARCHI JÚNIOR, Wanderley; ALMEIDA, Barbara Schausteck; SOUZA, Juliano. Introdução à sociologia do esporte. **Curitiba: InterSaberes**, 2019.

MARSH, Herbert W.; KLEITMAN, Sabina. Participação atlética escolar: principalmente ganho com pouca dor. **Journal of sport & exercise psychology**, v. 25, n. 2, 2003.

MELO, Gabriel Lisboa de; SILVA, Ronnyla Arribamar Lima da. **Prevalência de lesões decorrentes da prática de Jiu-Jitsu e correlações com a lateralidade do indivíduo**. 2018.

MILLEN, Alvaro Rego; GARCIA, Roberto Alves; VOTRE, Sebastião Josué. Artes marciais mistas: luta por afirmação e mercado da luta. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 407-413, 2016.

MORAND, Matthew K. et al. The effects of mixed martial arts on behavior of male children with attention deficit hyperactivity disorder. **Unpublished doctoral dissertation**). **Hampstead, NY: Hofstra University**, 2004.

MOREIRA, Sandro Marlos. Pedagogia do Esporte e o Karatê-dô: Considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. **Campinas: UEG**, 2003.

NATALI, Marco. **Vajramushti: A arte marcial dos Monges Budistas**. São Paulo, **Ediouro**, 1987.

NAYLOR, Takara. **Measuring the Effects of Martial Arts and ADHD**. 2017.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

PAPACHARISIS, Vassilios et al. A eficácia do ensino de um programa de habilidades para a vida em um contexto esportivo. **Revista de Psicologia Aplicada do Esporte**, v. 17, n. 3, p. 247-254, 2005.

PETITPAS, Albert J. et al. Uma estrutura para planejar programas esportivos para jovens que promovam o desenvolvimento psicossocial. **Psicólogo do esporte**, v. 19, n. 1, 2005.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. In: **Trabalho publicano nos Anais do Congresso Paulistano de Educação Física Escolar, Caraguatatuba, Brasil**. 2009.

SABADIN, R. K.; SEVERO, E. A.; GUIMARÃES, J. C. F. DE. Inovação em ergonomia, absenteísmo e risco no levantamento de carga. Desenvolve: **Revista de Gestão do Unilasalle**, v. 6, n. 2, p. 31–51, 2017.

SANTANA, WC de. Pedagogia do esporte na infância e complexidade. **Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas**, v. 1, 2005.

SÉRGIO, M.S. Jiu-Jitsu Como Forma de Inclusão. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Faculdade Mario Schenberg. **Cotia**, 2016.

SILVA, Harrison Vinícius Amaral da. **Efeito de um programa de intervenção estruturado com técnicas do jiu-jitsu brasileiro na atenção visual e no desempenho escolar em adolescentes: ensaio clínico randomizado**. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

SILVA, TEL; SILVA, MGG; ESPÍNDOLA, WCF. Os benefícios do jiu-jitsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. **RIOS Eletrônica, Paulo Afonso**, v. 9, n. 9, p. 186-92, 2015.

SOUZA, Ismael; SOUZA, Israel. Guia Prático de Defesa Pessoal: Jiu-Jitsu. **Rio de Janeiro-RJ: Editora Escala, s/d**.

SOUZA, Juliano; JÚNIOR, Wanderley Marchi. Por uma sociologia reflexiva do esporte: considerações teórico-metodológicas a partir da obra de Pierre Bourdieu. **Movimento (Porto Alegre)**, v. 16, n. 1, p. 293-315, 2010.

STEYN, B.; ROUX, S. Aggression and psychological well-being of adolescent taekwondo participants in comparison with hockey participants and non-sport group. **African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance**, 15, 32-43. 2009.

STOCHERO, Nadiessa et al. Saúde. **Revista Saúde (Sta. Maria)**, v. 44, n. 1, p. 1-9, 2018.

STRACHAN, Leisha; CÔTÉ, Jean; DEAKIN, Janice. A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 3, n. 1, p. 9-32, 2011.

THEEBOOM, Marc. Um olhar mais atento sobre os efeitos do envolvimento das artes marciais entre os jovens. **Revista Internacional de Gestão e Marketing Esportivo**, v. 11, n. 3-4, p. 193-205, 2012.

VELLA, Stewart; OADES, Lindsay; CROWE, Trevor. O papel do treinador na facilitação do desenvolvimento positivo da juventude: passando da teoria para a prática. **Journal of applied sport psychology**, v. 23, n. 1, p. 33-48, 2011.

VIANNA, José Antonio; LOVISOLO, Hugo Rodolfo. A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 285-296, 2011.

VIANNA, Renata Ribeiro Alves Brarboza. Avaliação dos níveis de ansiedade de uma amostra de escolares no Rio de Janeiro através da Escala Multidimensional de Ansiedade para Crianças (MASC-VB). **Psicologia Clínica**, v. 21, p. 500-500, 2009.

VICENTINI, Lucas; RODRIGUES, Renato Francisco Marques. A produção científica sobre o Jiu-Jítsu: análise dos artigos, teses e dissertações publicados entre 1996 e 2016. **Movimento**, v. 24, n. 4, p. 1335-1352, 2019.

VIRGÍLIO, Stanlei. **Conde Koma: o invencível yondan da história**. Editora Átomo, 2002.

WALL, Robert B. Tai chi and mindfulness-based stress reduction in a Boston public middle school. **Journal of Pediatric Health Care**, v. 19, n. 4, p. 230-237, 2005.

WALTER, D. F. Artes marciais mistas: esporte final, ou em última análise ilegal. **Grapple Arts**, 2003.

WARGO, Mark A. et al. Personality characteristics of martial artists. **Social Behavior and Personality: an international journal**, v. 35, n. 3, p. 399-408, 2007.

WEISS, M. R.; WIESE-BJORNSTAL, D. M. **Promoting positive youth development through physical activity**. 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Life skills education in schools**. World Health Organization, 1997.

YAMAMOTO, Tsunetomo. **Bushido: O caminho do samurai**. Square One Publishers, Inc., 2001.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – Roteiro do questionário

Nº	Questão
1	Qual seu nível de escolaridade?
2	Qual sua idade?
3	Há quanto tempo você pratica o Jiu-Jitsu?
4	Qual a faixa etária dos seus alunos?
5	Na sua opinião quais aspectos socioculturais são transmitidos com o ensino e a prática do Jiu-Jitsu?
6	Quais destes aspectos influenciam no comportamento e na disciplina dos alunos? (Especificar caso haja diferenciação nas faixas etárias)
7	Em quanto tempo de prática essa influência começa a ser significativa (notável)?
8	Essa influência vem desde a ideia da arte marcial como o “caminho do guerreiro”, uma arte voltada para a guerra, de milênios atrás? Ou essa influência vem do Jiu-Jitsu moderno como esporte?
9	Qual a influência que o Jiu-Jitsu teve no seu comportamento e na sua vida como praticante?
10	Você recebe muitos “feedbacks” das famílias sobre mudança de comportamento dos seus alunos? Se sim, quais?