INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA-GOIÁS  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRÉ CRISTIANO COSTA SILVA

GEOVANIO VICENTE DE LIMA

JHONATAN RODRIGUES SANTOS

KAROLINE DE MELO BORGES

**HISTÓRIA DO JIU-JITSU E SUA PRÁTICA**

Itumbiara  
2017

ANDRÉ CRISTIANO COSTA SILVA

GEOVANIO VICENTE DE LIMA

JHONATAN RODRIGUES SANTOS

KAROLINE DE MELO BORGES

**HISTÓRIA DO JIU-JITSU E SUA PRÁTICA**

Artigo apresentado ao curso de Educação física do Instituto Luterano de Ensino Superior de  
Itumbiara, Goiás, como requisito para obtenção de pontuação. Orientador: Professor Esp. Marcello Pasenike Rocha.

Itumbiara

2017

**RESUMO**

O jiu-jitsu é uma arte marcial que foi desenvolvida à milhões de anos trazendo consigo sua evolução e a eficiências dos golpes e suas técnicas, proporcionando eficiência em termos de competição para atletas e todo tipo de pessoa que a pratica. A prática do jiu-jitsu é considerado um esporte, hoje em dia ajudando em diversos campos da vida, tanto no aspecto social, psicológico, adquirindo uma melhor saúde e vida profissional do indivíduo etc. Neste estudo a temática apresentada procurará responder a problemática embasada em conferir como os exercícios físicos podem contribuir para pessoas de diversos tipos de gênero? Além de verificar como os exercícios físicos contribuem para qualidade de vida para pessoas que praticam jiu-jitsu, averiguar os exercícios físicos indicados para pessoas que praticam jiu-jitsu, assim como identificar os benefícios dos exercícios físicos advindos do jiu-jitsu de seus praticantes, obtendo respostas para estas indagações. Este trabalho de pesquisa busca apresentar o resultado de sua investigação sobre a temática escolhida, exercícios físicos do jiu-jitsu, realizando a mesma por meio de uma pesquisa bibliográfica, utilizando como fonte de pesquisa, artigos científicos, revista cientifica, revista brasileira de prescrição e fisiologia, Efdeportes, Redfoco, Lilacs, biblioteca virtual em saúde (BVS). Sendo a análise de dados de forma descritiva. Após a avaliação e estudos dos autores e averiguadas as propostas, pode ser constatado que o jiu-jitsu pode trazer prejuízos acentuados à saúde geral do indivíduo. Os exercícios físicos ocasionam uma melhora na saúde, diminuição da ansiedade e depressão, maior convívio social, melhora da autoconfiança, autoestima, aptidão física, etc. Pessoas que buscam os exercícios físicos para melhorar a saúde, conseguem ter uma harmonia em relação à vida familiar e profissional, fazendo com que haja uma melhora na qualidade de vida. Assim nesta direção de estudo, sobre a temática em questão, pode se colocar que os objetivos foram atingidos, informando o que é o jiu-jitsu e quais são suas práticas, e como os exercícios físicos auxiliam em uma melhora da saúde, tanto físico, social e principalmente no psicológico do indivíduo, procurando beneficiar a toda a sociedade para um entendimento sobre os exercícios físicos em casos da prática do jiu-jitsu.

PALAVRAS-CHAVES: Técnicas, Jiu-Jitsu, Saúde.

**ABSTRACT**

Jiu-jitsu is a martial art that has been developed over millions of years bringing with it its evolution and stroke efficiencies and its techniques, providing competition efficiency for athletes and all kinds of people who practice it. The practice of jiu-jitsu is considered a sport, nowadays helping in various fields of life, both socially, psychologically, acquiring a better health and professional life of the individual etc. In this study, the theme presented will seek to answer the problem based on how physical exercises can contribute to people of different gender types? In addition to examining how physical exercises contribute to quality of life for people who practice jiu-jitsu, ascertain the physical exercises indicated for people who practice jiu-jitsu, as well as identify the benefits of physical exercises from jiu-jitsu of their practitioners, Getting answers to these questions. This research aims to present the result of his research on the chosen theme, physical exercises of jiu-jitsu, performing it through a bibliographical research, using as scientific research, scientific journal, Brazilian journal of prescription and Physiology, Efdeportes, Redfoco, Lilacs, virtual library in health (VHL). The analysis of data is descriptive. After evaluation and studies of the authors and verified the proposals, it can be verified that jiu-jitsu can bring significant damages to the general health of the individual. Physical exercises lead to improved health, decreased anxiety and depression, increased social interaction, improved self-confidence, self-esteem, physical fitness, etc. People who seek physical exercise to improve their health can achieve harmony in relation to their family and professional life, improving their quality of life. Thus in this direction of study, on the subject in question, it can be stated that the objectives have been reached, informing what is jiu-jitsu and what are their practices, and how physical exercises help in an improvement of health, Social and especially in the psychological of the individual, seeking to benefit the whole society for an understanding about physical exercises in cases of jiu-jitsu practice.

KEYWORDS: Techniques, Jiu-Jitsu, Health.

**INTRODUÇÃO**

De acordo com (GURGEL, 2002), o jiu-jitsu teve seu princípio associado ao Budismo, onde pessoas religiosas eram responsáveis por sua propagação, mal sabiam que desenvolveria uma grande Arte Marcial por monges Budistas, considerados homens de grande doutrina que propunham a libertação dos sofrimentos da mente e do corpo de extrema sabedoria, e coração gentil por coisas vivas da natureza. Esses monges realizavam suas peregrinações em longos caminhos às cidades mais próximas e pelo interior da Índia propagando sua religiosidade por onde passavam, no intuito de aumentar o número de pessoas interessadas na sua religião Budista e mostrando também seus conhecimentos do seu modo de viver para algo voltado a uma boa saúde, e mostrando assim seus conhecimentos de medicina em sua época.

Ainda relata o autor exposto a cima que, os monges não faziam o uso de armas por sua rigorosa doutrina Budista, eram frequentemente abordados por ladrões das tribos Mongóis e saqueados constantemente e roubavam tudo o que tinham, com essa frequência desses problemas que ocorriam de roubos no caminho até a cidades, incomodado com essas situação começaram a pensa em uma forma de isso acabar.

Segundo (SOUZA E SOUZA, 2005), com os conhecimentos baseados do corpo humano e da física os budistas começaram a surgir ideias como, a de luta como defesa por suas facilidades de conhecer alguns movimentos do corpo como: flexão, torções, mobilização, força, equilíbrio, centro da gravidade e defesa pessoal, e não precisavam fazer o uso de quaisquer tipo de arma usavam só a técnica da luta que foi desenvolvida para e mobilizar os ladrões usando como legítima defesa os métodos budistas.

De acordo com o autor exposto acima para considerar e comparar sem dúvidas o seu desenvolvimento de sua Arte Marcial mais completa e eficiente onde não agredia, só os dominavam e imobilizavam, com o nome de Jiu-Jitsu que significa “Arte Suave”.

Com tempo começaram a espalhar e expandir pela Ásia surgindo diversos tipos de lutas como o Sumô, totalmente o oposto do jiu-jitsu, onde usa todo o seu peso corporal e força para derrotar os seus oponentes com vários estilos reais de luta consagrado no combate, (SOUZA E SOUZA, 2005).

Para (ROBBE, 2006), o jiu-jitsu do século XXI não só deu uma alavancada como também se enraizou no Brasil pelo grande mestre Matsuyo Maeda estabelecendo uma grande amizade com Gastão Gracie, homem muito importante no meio político e com grande influência, para formar uma colônia japonesa nessa terra de solo brasileiro, como forma de gratidão ao apoio recebido de Gastão Gracie, Matsuyo Maeda começa à ensinar as técnicas do jiu-jitsu japonês e judô que dominava perfeitamente à um dos seus, cinco filhos de Gastão Gracie o Carlos Gracie que absorveu todas as técnicas ensinadas, com passar do tempo já começava a ministrar aulas de jiu-jitsu para alguns alunos, (GRACIE e GRACIE, 2000; GRACIE e GRACIE, 2001).

De acordo com os autores exposto a cima, Hélio Gracie como sofria de vertigens e frequentes desmaios na escola em sala de aula, motivos onde levou à retira-lo da escola, tento mais tempo de acompanhar as aulas ministrada de seu irmão Carlos Gracie, após alguns anos Hélio Gracie já sabia repetir todos os movimentos da técnica que Carlos passava para seus alunos.

Carlos Gracie se atrasou para ministrar às aulas para os alunos, em forma de desculpas do atraso de seu irmão Hélio Gracie deu aula em seu lugar, os alunos gostaram tanto que continuaram a fazer aulas só com ele, modificando as técnicas, à metodologia e suas estratégias do jiu-jitsu japonês e judô, aprimorando ainda mais às técnicas de jiu-jitsu favorecendo seu biótipo fraco e franzino e baixa estatura, onde que a técnica possibilita vencer seus oponentes mesmo sento mais fortes e pesados (GRACIE e GRACIE, 2001). Surgindo então o Brazilian jiu-jitsu com técnicas adaptadas ao seu estilos e reconhecido ao ponto que Hélio Gracie desenvolveria Federações Brasileira de jiu-jitsu, e oficializando regras para futuros campeonatos.

Segundo (BERG, KRISTIAN, 2012), antes o jiu-jitsu era praticado somente por pessoas de alta sociedade, ao longo do tempo teve um crescimento ainda maior em sua arte marcial passando ser como esporte profissional e de forma educativa, com diversos fatores benéficos para manter boa saúde, logo após expandindo e chegando em academias de musculação como um tipo a mais de modalidade, se tornando uma profissão e quebrando grandes barreiras de preconceito podendo ser praticado por todos os tipos de pessoas, de modo que o professor de jiu-jitsu sabe separar aqueles que querem praticar a arte-suave, aqueles que querem praticar no intuído de ser um lutador de jiu-jitsu competitivo profissional.

Os autores acima citado ainda relata os benefícios físicos e psicológicos que o jiu-jitsu proporciona, podendo-se citar: alongamentos - eliminando a dor e as lesões, aptidão física, músculos mais fortes, coordenação motora, equilíbrio, agilidade, destreza, disciplina e adquirindo aprendizado dentro do tatame como forma de ensinamentos da liderança e compreensão, da lealdade, autocontrole, foco, e sua melhora da autoestima e confiança levando para sua vida.

Ainda de acordo com (GOMES DA SILVA, 2012), aprender a técnica do jiu-jitsu não somente ajudará como motivo de defesa pessoal, mas melhorando o seu modo de vida, incluindo grande melhoria em diversos motivos sabendo viver em aspetos de ambiente diferentes, e adquirindo sua melhora de memorizar às técnicas passada nos dias de treinos, motivo que o cérebro não ficará apenas com as tarefas normais do dia a dia do ser humano, mas terá que trabalhar bem para que corresponda às atividades físicas como à do jiu-jitsu.

A presente pesquisa procurará responder a seguinte problemática: de que maneira o Jiu-Jitsu pode contribuir para a melhora da qualidade de vida de seus praticantes?

O objetivo geral do trabalho é apresentar de que maneira o jiu-jitsu pode contribuir para a melhora da qualidade de vida de seus praticantes. Já os objetivos específicos são: Identificar os benefícios e malefícios advindos do jiu-jitsu junto aos seus praticantes; averiguar os aspectos psicológicos afetados pela prática do jiu-jitsu; verificar qual o perfil dos praticantes de jiu-jitsu.

Como relevância do ponto de vista social, apresenta-se a importância da prática de atividade física, dentre elas o jiu-jitsu, observar que é um esporte praticado em todas as faixas etárias, que proporciona bem estar, confiança, concentração, alivio do stress e da ansiedade, competitividade, sociabilidade.

Já no que se refere à relevância científica, este estudo proporcionará aos  
profissionais da área da Educação Física, além de um maior conhecimento sobre a temática  
em questão, poderá abrir caminhos para novas pesquisas, incentivar os profissionais a conhecer melhor o esporte, ampliar seu conhecimento sobre a fisiologia do exercício, cinesiologia e biomecânica.

Tendo como hipótese deste presente trabalho, que o jiu-jitsu pode desenvolver no indivíduo uma autoestima melhor, procurando se relacionar melhor com as outras pessoas, buscando ainda com a prática de uma arte marcial o desenvolvimento de corpo, mente saudáveis e com melhor aproveitamento das potencialidades que o esporte proporciona.

O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de apresentar a temática pautada a respeito das considerações sobre a prática regular e atividade do jiu-jitsu.

**1-REFERENCIAL TEÓRICO**

**1.1 - Origem do Jiu-jitsu**

Segundo (GURGEL, 2002), se inicia à origem do jiu-jitsu na índia devido sua propagação dos monges budistas e por sua alta defesa criada por eles, com à morte do seu rei Indiano trouxeram consigo grandes problemas ao povo Budistas. Os Brâmanes, adoradores do Deus Brahma, que sua religiosidade existia bem antes do que o budismo, desse modo como sentia-se prejudicados pelo espírito, princípios e filosofia que norteavam o Budismo, e moveram uma campanha até conseguirem expulsar os monges budistas das terras indianas e espalhando na China.

Para (MAZZONI, OLIVEIRA JUNIOR, 2011), foi dessa forma que suas origens começaram à disseminar sua cultura e consigo as técnicas de jiu-jitsu, mas os mestres que conheciam as técnicas do jiu-jitsu não passavam seus conhecimentos de lutas para qualquer um facilmente, por não existirem muitos registros de documentos daquela época e quando existiam ficavam nas mãos dos mestres budista, quando não destruídos, e tendo seu conhecimento das técnicas do jiu-jitsu e só ensinavam a suas gerações seguindo por sua mesma doutrina religiosa.

De acordo com autor exposto acima, as técnicas do jiu-jitsu budista acabaram se difundindo com outras artes marciais de estilos e técnicas diferente, mas para o governo Chinês foi importante esse feito ter acontecido usando essa junção como arma bélica, sendo praticado com Kimono curto de mãos livres, tendo grande importância no desarmamento dos inimigos nas batalhas.

Para (ROBBE, 2006), apesar do povo budista ter cito expulso das terras indiana e chilena, onde muitos migraram para o Japão, e seus ensinamentos budista da sua cultura religiosa, e sua técnica de luta aceita pela população japonesa, por ser rígido nas suas disciplinas e religião.

O autor acima citado relata ainda sobre o jiu-jitsu a sua procura fonética mais correta que em japonês significa, “Arte Suave ou Arte Gentil”, esse nome devido a origem que foi desenvolvida pelos monges onde sempre tinham sua doutrina e conceito de paz, união e respeito de forma a não uso da violência.

De acordo com (MAZZONI, OLIVEIRA JUNIOR, 2011), os japoneses tinham sua doutrina parecido com os budista, de forma que suas técnicas de lutas de habilidades, destrezas, respeito e admiração a quem o praticasse, reformulando e difundindo ainda mais as técnicas do jiu-jitsu japonês desenvolvendo diversos tipos de lutas.

Considerando o exposto acima, o termo jiu-jitsu se dividia em estilos e técnicas diferentes alguns divergiam em fundamentos técnicos e outros extremamente semelhantes, onde foi a forte divisão da classe social japonesa tornando alto e grandioso a nobreza dos samurais desenvolvendo ainda mais as técnicas do jiu-jitsu japonês à fundo.

Segundo (MAZZONI, OLIVEIRA JUNIOR, 2011), os japoneses aperfeiçoaram a arte de lutar, onde poderiam decidir a sua vida ou a morte de um guerreiro em disputa de combate, o jiu-jitsu como prática obrigatória dos jovens nas escolas podendo ser futuros “Samurais” no mesmo modo a esgrima, literatura, cavalaria e outros.

Para (ROBBE, 2006), com o passar do tempo o Japão por ter suas tradições de uma cultura mais “reservada” principalmente se tratando de artes marciais, começou a atrair a cobiça ocidental recebendo a visita da esquadra norte americana comandada pelo Comodoro Pery, em 8 de julho de 1853 e trazia consigo uma carta, intimando-o à abertura dos portos.

Este fato acarretou sérios problemas para os nipônicos, dentre eles se enfatiza o perigo da divulgação do seu grande segredo marcial: o Jiu-Jitsu. O temor consistia em que a partir do momento em que os ocidentais aprendessem esta arte, a supremacia técnica dos japoneses em luta corpo-a-corpo pudesse desaparecer. Com o risco iminente a este sistema de luta, o governo japonês resolveu então, criar um estilo de Jiu-Jitsu voltado para uso externo, sem a mesma eficácia do Jiu-Jitsu como luta real, mas que atendesse aos interesses de propagação da arte (ROBBE, 2006, p.71).

O autor ainda exposto à cima ressalta por conta desse fato ocorrido arrecadou sérios problemas para os nipônicos, como o segredo do jiu-jitsu japonês ser descoberto, considerado por eles como uma Joia mais preciosa, tendo consigo a sensação de ameaça a partir do momento em que os ocidentais aprendessem esta arte, e a supremacia da técnica dos japoneses de lutas corpo a corpo pudesse desaparecer.

Segundo (MAZZONI, OLIVEIRA JUNIOR, 2011), nascia o sistema Kano, com novo estilo de arte marciais com suas característica parecido com do jiu-jitsu, mas retirando os golpes traumáticos e mais violentos do jiu-jitsu e adotando uma nova pratica pedagógica sento batizado de judô “Caminho Suave” de que forma não atrapalhasse o desenvolvimento do jiu-jitsu, passando a treina o jiu-jitsu as escondidas nos galpões e barracões.

De acordo com o autor exposto acima, com motivos de lei para os estrangeiros se praticasse o jiu-jitsu, seria considerado como crime contra à pátria japonesa podendo ser treinado somente por nipônicos daquela época, por esses motivos muitos japoneses começaram a sair do Japão e emigrar em outros continentes da Europa.

A firma o autor exposto, que ao passar dos anos o jiu-jitsu trazido como pratica de guerra, foi contestado devido ao momento pacifico no Japão e com vários tipos de lesão sofrido pelos praticante, surgindo para a história por isso o governo japonês pediu que Jigoro Kano desenvolvesse outro tipo de modalidade de luta onde que se criou o Judô.

Diante disso Jigoro Kano, foi um grande estudioso do jiu-jitsu mesmo com sua baixa estatura e porte físico sendo um eximo lutador, membro influente de família japonesa Jigoro Kano, vendo que naquele momento o jiu-jitsu estava ficando defasado por motivos de mudança das técnicas, provocando constante lesões por seus golpes muitos violentos, que não permitia um treino real das técnicas (FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ, 2010).

Mas segundo à (FPJ, 2010), para ganhar credibilidade no Japão teve que provar superioridade do jiu-jitsu, e foi com o “Randori’ tipo de luta que você treina com outro lutador sem juiz e não valendo nenhum tipo de pontuação, só mesmo à movimentação das técnicas executadas para aperfeiçoamento.

Com pouco tempo o judô ganhou seu espaço no Japão, e sento expandindo para outros continentes:

Mas Jigoro Kano queria mais e levou o judô para fora do Japão. Porem devido a escassa veiculação em mídias o jeito encontrado por Jigoro Kano para a disseminação do judô foi levar seus alunos mais experientes para diversas partes do muno, onde eles poderiam iniciar a transmissão dos conhecimentos de judô. Dentre estes discípulos estava Matsuyo Maeda (1878-1941), popularmente conhecido como Conde Koma, (FPJ,2010, p.21).

Segundo (ROBBE, 2006), foi desse modo que um de seus alunos o revolucionário promissor Matsuyo Maeda mas conhecido apelidado por “Conde Koma”, deixou um grande marco no Japão por fazer mais de 1000 lutas, todas registradas por não ter sofrido nenhum tipo de derrota vencendo todas mesmo com alguns adversários mais fortes e pesados do que ele, estatura de 1,64 e peso médio de setenta quilos dessa forma que à técnica ganhava da força, com predominância dos seus adversários, Matsuyo Maeda chefe de uma colônia de imigração japonesa com mais três lutadores, Geo-Omor, Takeo Yano, Funkayo obtendo alguma técnica do jiu-jitsu japonês mostrando sua técnica para outros continentes.

Matsuyo Maeda promove uma luta profissional para restaurar o prestigio do judô e do jiu- jitsu, passando a viver em Nova York onde treinou e ganhou sua primeira luta de um pugilista de wrestling muito famoso nos EUA, e passando assim à conquistar novamente a sua honra, prestigio e respeito do judô e do jiu-jitsu. (GRACIE, GRACIE, 2003).

**Figura 1: Demonstrativo Matsuyo Maeda em Cuba.**

****

**Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Mitsuyo\_Maeda#/media/File:Mitsuyo\_Maeda.jpg**

Para (VIRGÍLIO, 2002), relata que no dia da realização do evento ao chegar no momento de realizar o combate, ao invés de prosseguir com os planos e apresentar Matsuyo Maeda ou Soichiro Satake para a luta, o Yamada Tsunejiro resolveu ele mesmo lutar. Apesar de ter sido o primeiro aluno do mestre Jigoro Kano, o então Yamada Tsunejiro já não possuía mais a capacidade de lutar de outrora e não tinha treinado para um duelo tão importante. Yamada Tsunejiro enfrentou então Bill Owens, um cubano com 1,94 metros de altura e pesando mais de cem quilos de peso, Yamada Tsunejiro ao começar o combate poucos minutos de luta foi dominado completamente pelo o cubano perdendo a luta.

De acordo com (GRACIE, 2001, VIRGÍLIO, 2002), após a derrota de Yamada Tsunejiro os lutadores da escola de judô Kodokan, marcaram outros desafios de modo que venceram os primeiros desafiantes, mas Yamada Tsunejiro por fim foi derrotado pelo jogador de futebol Americano Harold Tipton, após a sua derrota de seu professor Yamada Tsunejiro, Mutsuyo Maeda e Soichiro Satake, envergonhados resolveram permanecer nos Estados Unidos e resgatar o prestigio e a credibilidade do judô por lá. Ao se passar dois anos realizaram mais de cem desafios contra representantes do Boxe, luta livre e outros estilos de luta, vencendo todas. Após algum tempo Soichiro Satake resolveu continuar a propagar o judô dando aulas nas escolas, policiais e forças armadas, enquanto Matsuyo Maeda continuou enfrentando os combates que lhe eram propostos, mas logo iria desembarca no solo Brasileiro na cidade de Belém do Pará.

**1.2- Chegada ao brasil**

Para (ROBBE, 2006), após passar por diversos países Conde Koma chegou ao Brasil local onde ficou até o ultimo dia da sua vida. Nesse tempo Matsuyo Maeda procurou de alguma forma disseminar o seu conhecimento das técnicas do jiu-jitsu japonês, mas para conseguir alunos e se torna como meio de trabalho utilizou demonstrações das técnicas do judô em desafios públicos, e para não criar mais problemas com seus superiores no judô, Matsuyo Maeda afirmava para todos que era praticante de jiu-jitsu, arte marcial que não tinha a institucionalização e o rigor do judô, podendo então ser usada quando lutava com seus desafiantes de outras artes marciais.

De acordo com autor exposto acima, Matsuyo Maeda ao escolher Belém do Pará para viver não imaginaria que ali desencadearia um grande discípulo da revolução do jiu-jitsu no Brasil, o fato que logo após conheceu Gastão Gracie pai de cinco filhos: Carlos, George, Osvaldo, Gastão Jr. e Hélio.

Mas para (GURGEL, 2000), Gastão Gracie um homem muito influente na cidade do Belém do Pará daquela época, por acaso conheceu Matsuyo Maeda e o ajudou em diversas formas como um pai para filho, fazendo até novas amizades e consequência estabelecendo de vez na cidade. Em troca para retribuir esse grande favor Matsuyo Maeda decide ensinar jiu-jitsu a um de seus filhos mais velhos de Gastão o Carlos Gracie.

Cita ainda (GUIMARÃES, 2002), Carlos Gracie teve um grande interesse e facilidade em aprender as técnicas e o conhecimento dessa arte o jiu-jitsu início de um clã que dominaria meio das lutas em pouco tempo já era visível o seu domínio das técnicas, em sequência Carlos Gracie também iniciou a treina seus irmãos como Hélio Gracie.

O autor acima ainda relata que um dia Carlos Gracie se atrasou para aula onde que seu irmão Hélio Gracie substituiu seu lugar passando todo o cronograma dos movimentos das técnicas para seus alunos, logo que terminou a aula seu irmão chegou pedindo desculpa para os alunos por motivo do atraso.

Segundo (GURGEL, 2000), os alunos então disse a Carlos Gracie que gostou da aula de seu irmão Hélio Gracie a partir daí gostaria de fazer aula com ele:

Com seu jeito franzino, magro e fraco começou a mudar o jiu-jitsu japonês de força e quedas etc, para jiu-jitsu Brasileiro desenvolvido a favor de sua estrutura do seu corpo onde que à técnica sobre saia da força, ali então surgia um grande marco da história do jiu-jitsu criando Brazilian jiu-jitsu e desenvolvendo novas técnicas perfeitas. É importante conceituar o Jiu-Jitsu como uma arte marcial com bases científicas, que permite ataque e defesa, mas também implica no conhecimento de uma luta que é denominada de arte suave porque através das técnicas de defesa pessoal, bem como no conhecimento de alavancas e aplicação destas em pontos vulneráveis do corpo humano, aliado às noções de equilíbrio, multiplica substancialmente a força inicial, permitindo ao mais fraco defender-se e até dominar um adversário fisicamente mais forte. (GUIMARÃES, 2002, p.11).

O autor exposto acima afirma que mesmo assim muitos não acreditavam na eficiência e eficácia do jiu-jitsu, onde que Hélio Gracie então começou a ter um modo de provar a eficiência da “arte suave” colocando anúncios nos jornais e nas rádios da cidade desafiando todo o tipos de professores de outras artes marciais e até homens fortes com o dobro do seu peso.

Cita ainda (GUIMARÃES, 2002), conhecido como chamado Desafio Gracie, Carlos Gracie e seu irmão Hélio Gracie, vencendo lutas exuberantes contra lutadores de Luta-Livre, mestres de Capoeira, com as técnicas de jiu-jitsu sobressaindo de todas.

Para (GRACIE, 2010), a luta contra Fred Ebert estava programada para dez minutos por quantos round fosse preciso, depois de uma hora e quarenta minutos a luta foi interrompida por policiais. Sem saber qual poderia ter ganhado, Hélio Gracie volta para casa e Fred Ebert para o hospital. Contra o lutador Larry Zbyszko a luta era de três roundsde vinte minutos, mas o desafiante desiste no terceiro round, também desafiando os lutadores de boxe Primo Carnera e Ezzard Charles, que nunca deram a resposta, Joe Louis também desafiado, negou-se a lutar com Hélio Gracie.

Ainda de acordo com o autor exposto acima, os japoneses não imaginavam que Matsuyo Maeda tivesse treinado alguém para manter a arte do samurai viva, ainda mais um brasileiro que além de manter ainda a aperfeiçoou, muitos japoneses não acreditando que isso poderia ser possível, mas mesmo assim, despertaram interesse em muitos judocas.

Segundo (ROBBE, 2006), Gastão Gracie como era bancário recebeu uma proposta de trabalho no Rio Janeiro levando toda sua família, Carlos Gracie e Hélio Gracie vendo aquilo como uma grande oportunidade para sua família montar uma academia de jiu-jitsu para também mostra a sua eficiência.

De acordo com (VIRGÍLIO, 2002), não teriam vida fácil tiveram que fazer novos desafios de lutas para que muitos pudesse ver a sua técnica de jiu-jitsu, então Carlos Gracie decidi levar seu irmão Hélio Gracie para estreia nos ringues, onde que na sua primeira luta não deu nenhuma chance ao seu adversário, se esquivou de um soco, derrubou e finalizou e venceu seu oponente por apenas 40 segundos de luta. Por esse motivo de sua brilhante estreia em seguida já lutaria com o japonês Taro Myaki que era faixa preta da escola Kodokan, com 22 minutos Hélio Gracie encaixou um estrangulamento com as duas mãos na gola, o japonês tentando resistir ao golpe foi perdendo a consciência e desmaio.

**Figura 2: Demonstrativo Hélio Gracie apagando Taro Myaki**.[](http://4.bp.blogspot.com/_lOSe7CxJx6Q/TUrqiibRKZI/AAAAAAAABRY/OQd3pqVSDcI/s1600/he34334.jpg)

**Fonte:** [**http://www.imgrum.org/user/mmahalloffame/**](http://www.imgrum.org/user/mmahalloffame/)

Os autores supracitados relatam que com essas vitórias a Academia Gracie ganharia muito prestígio e respeito muito grande com seus combates, com isso surgia alunos famosos como o ex-presidente João Figueiredo, querendo aprender essa arte marcial tão espetacular, mas desse modo tento consequências de incomodar a colônia japonesa em São Paulo, fazendo percutir até no Japão chegando aos ouvidos de grandes judocas.

Segundo (GURGEL, 2000), esses judocas como o Masahiko Kimura sendo um dos maiores judocas do seu país, aos 16 anos, foi promovido a Yodan 4º Dan após passar seis anos de judô com seus 18 anos se tornou faixa preta Godan 5 º grau, quando Masahiko Kimura derrotou oito adversários consecutivos no Kodokan.

Para (VIRGILIO, et.al. 2002), destacam que desse modo despertou a vontade de ir ao Brasil juntamente com seus amigos de treino os judocas, Jukio Kato e Toshio Yamagushi:

Hélio Gracie lutou contra Jukio Kato e, após levar quatro quedas do Japonês, o apagou com um estrangulamento da guarda fechada, faltando quatro minutos para o final do primeiro round. Com a derrota de Jukio Kato, Masahiko Kimura invadiu o ringue e desafiou Hélio Gracie, Masahiko Kimura era um excelente lutador do Japão e era conhecido como o “matador de árvores”, uma vez que passava quatro horas todas as noites, fazendo Uchi-Komi (entradas) em árvores, o que causava com algum tempo a morte das árvores (VIRGILIO, et.al. 2002, p. 1/1).

**Figura 3: Demonstrativo Hélio Gracie vs. Jukio Kato.** 

**Fonte:** [**http://www.imgrum.org/user/mmahalloffame/**](http://www.imgrum.org/user/mmahalloffame/)

Essa seria a primeira vez que promovia um campeonato de jiu-jitsu no Brasil, antes acontecia somente no Japão, no maior estádio do mundo daquela época, com muitas pessoas ansiosas e batendo recorde de venda ingressos nas bilheterias, e tendo grande relevância entre os apostadores na aposta quem seria o vencedor desta luta para ver o campeão mundial de jiu-jitsu Masahiko Kimura. Antes da luta começar o campeão se pronuncia, dizendo que se Hélio Gracie durasse mais de três minutos seria o vencedor do combate, (GRACIE, 2010).

Ainda de acordo com o autor exposto acima, Hélio Gracie com toda sua experiência em lutas estava convicto que seria impossível vencê-lo, pois Masahiko Kimura pesava trinta quilos a mais do que ele, sem contar que seu porte físico era bem maior que o seu, mas Hélio Gracie na verdade só gostaria de saber o quanto sua técnica tinha evoluído, já que enfrentaria um dos melhores lutadores de jiu-jitsu que o Japão já teve, e assim podendo comparar sua habilidade e chegar a uma conclusão final.

Carlos Gracie vendo todo seu empenho e determinação para o combate, pediu para que Hélio Gracie deixasse seu orgulho de lado e batesse, se Masahiko Kimura conseguisse aplicar uma chave perfeita de braço, (GRACIE, 2010).

A luta entre Masahiko Kimura e Hélio Gracie estabeleceu um recorde de renda no Maracanã (339 mil cruzeiros), com direito à presença do vice-presidente da república, Café Filho. Hélio Gracie bem mais leve resistiu 13 minutos à blitz do japonês, sendo ao final pego por uma chave de ombro (Ude Garami) que Carlos Gracie achou que poderia incapacitá-lo, decidindo então jogar a toalha para o irmão, que se negava a bater (GUIMARÃES, 2002).

**Figura 4: Demonstrativo Kimura após sua vitória sobre Hélio Gracie em 1951.**



**Fonte: Fonte: http://sportv.globo.com/site/combate/noticia/2014/10.**

De acordo com o autor exposto acima, no início da luta Masahiko Kimura começa a dominar Hélio Gracie amassando como se fosse um rolo compressor, mas Hélio Gracie resiste até passar pouco mais de treze minutos, Masahiko Kimura encaixa um golpe que era sua especialidade em Hélio Gracie, onde não teve como escapar com seu grande espirito de guerreiro.

Hélio Gracie não desistiu, motivo que seu irmão Carlos Gracie teve que interromper a luta jogando a toalha e batendo no tablado, motivo que o arbitro parou a luta sem saber o que estava acontecendo Masahiko Kimura, mas logo em seguida o arbitro levanta seu braço esquerdo passando a ser o vencedor do combate, em seguida Masahiko Kimura não teve nem receio de aperta a mão de Hélio Gracie e passando a ver ali um dos maiores lutadores que já tinha enfrentado em combates motivo que passou admira-lo, vendo que revolucionaria ainda mais as técnicas do jiu-jitsu daquela época.

**Figura 5: Demonstrativo Masahiko Kimura e Hélio Gracie após combate.**



**Fonte:** [**http://www.imgrum.org/user/mmahalloffame/**](http://www.imgrum.org/user/mmahalloffame/)

De acordo com (CFBJJ, VIRGÍLIO, 2002), após esse combate com Masahiko Kimura, Carlos Gracie e Hélio Gracie, começa a desenvolver regras do jiu-jitsu Brasileiro iniciando o primeiro caso de mudança de nacionalidade de uma luta esportiva mundial.

Segundo (Prado, Lopes, p.24 2009), ao modificarem as regras internacionais que Carlos Gracie e Hélio Gracie faziam nas lutas que disputavam, fazendo que os Gracie dessem os primeiros passos para a nacionalização desse esporte. Depois de alguns anos a arte marcial japonesa passou se chamar jiu-jitsu Brasileiro, sendo exportado para o todo o mundo inclusive o Japão. Sendo o órgão máximo do esporte no País, fundada pelo professor Carlos Gracie Jr, com o propósito de difundir as normas e regras de um jeito organizado e regulamentado, tanto no Brasil quanto no exterior.

Ainda para (ROBBE, 2006), o jiu-jitsu veio com grandes campeonatos organizados profissionalmente como: o Campeonato Brasileiro e o Mundial, trazendo vários atletas de todo o país do mundo todo para competir, Estados Unidos, Japão, África do Sul, fazendo de forma que esse número cresça ainda mais.

De acordo com (VIRGILIO, et.al. 2002), primeiro aluno Matsuyo Maeda a ter conhecimento do jiu-jitsu japonês, Carlos Gracie é considerado um dos grandes percussor para arte suave do jiu-jitsu Brasileiro.

Carlos Gracie: foi o primeiro a conhecer as técnicas do jiu-jitsu, é considerado o percursor do desenvolvimento da técnica do jiu-jitsu, se tornando mestre ao chega à faixa vermelha coral 10º grau e após o passar do tempo conseguindo a faixa vermelha e se tornando Grande Mestre graduação máxima do jiu-jitsu. .

**Figura 6: Demonstrativo Mestre Carlos Gracie.**



**Fonte: http://gbdownersgrove.com**

De acordo com os autores exposto acima, Carlos Gracie e Hélio Gracie foram responsáveis pelo o desenvolvimento do estilo de luta do jiu-jitsu se difundindo pelo Brasil, e aperfeiçoando as suas técnicas e se tornando jiu-jitsu Brasileiro, vindo a ser torna conhecida como arte suave, Carlos Gracie e Hélio Gracie vindo a conquista a faixa velha de mestre a graduação mais alta no jiu-jitsu, e executando ainda mais as técnicas de ensinamentos e conhecimento do jiu-jitsu para seus filhos e netos, de forma que representasse nos diversos tipos de luta nos tatames e octógono em competições no Brasil e no exterior, de modo que passou a ser mais reconhecida e respeitada, com grande respeito e admiração até mesmo pelo os japoneses no meio da lutas de artes marciais e consequentemente uma grande marco alcançado pela família Gracie.

Hélio Gracie: foi responsável pela difusão e pelo desenvolvimento do jiu-jitsu, com seu irmão Carlos Gracie, no Brasil e idealizador de novas técnicas de estilos de luta do Brazilian jiu-jitsu Brasileiro, Hélio Gracie foi faixa vermelha coral 10º e após o passar do tempo conseguindo a faixa vermelha e se tornando o Grande Mestre graduação máxima do jiu-jitsu.

**Figura 7: Demonstrativo Mestre Hélio Gracie.**



**Fonte: http://revistacrescer.globo.com**

Como já foi citado pelo autor no parágrafo a cima, com o surgimento então do Brazilian jiu-jitsu sendo uma das artes marciais mais eficazes e praticada no mundo, oficializando as primeiras federações de jiu-jitsu como, Federação de jiu-jitsu da Guanabara (FJJG), atualmente Confederação Brasileira de jiu-jitsu (CBJJ), sendo o órgão máximo do esporte no país e a International Brazilian jiu-jitsu Federation (IBJJF), de modo a ser praticado como modalidade esportiva e com surgimento dos campeonatos e regras e graduação de faixas dos alunos da “arte suave” no Brasil e no mundo.

Sistema de Graduação de Faixas e pontuação organizado pelo órgão CBJJ e IBJJF do jiu-jitsu esportivo.

O sistema de graduação é dividido por cor e por idade dos atletas.

Faixa Branca – todos os iniciante dependente da idade.  
Faixa Cinza – para crianças de 4 a 6 anos.  
Faixa Amarela – para crianças de 7 a 15 aos.  
Faixa Laranja – possível para crianças de 10 a 15anos.  
Faixa Verde – possível para crianças de 13 à 15 anos.

Faixa Azul – 16 anos ou mais.  
Faixa Roxa – 16 anos ou mais.  
Faixa Marrom – 18 anos ou mais.  
Faixa Preta – 19 anos ou mais.  
Faixa Preta e Vermelha – geralmente para mestres que praticam a muitos anos.  
Faixa Vermelha – Somente os mestres Carlos Gracie e Hélio Gracie chegaram a essa graduação.  
 As pontuações se dividem da seguinte forma:  
Queda – 2 pontos, porque todos os atletas inicia aluta de pé.  
Raspagem – 2 pontos.  
Passagem de guarda – 3 pontos.  
Montada – 4 Pontos.  
Pegada pelas costas – 4 Pontos.  
Finalização – Acabando quando o oponente não consegue sair do golpe, tendo que bater três vezes no tatame, seja com as mãos ou com os pés ou usando a palavra parou, (CAMARGO, CBJJ, 2013).

**1.3 - Benefícios advindos do Jiu-Jitsu junto aos seus praticantes**

Segundo (Gehre, et.al. 2010), no cenário atual do esporte, diversas pessoas em todas as faixas etárias, procuram uma atividade física, como exemplo as arte marciais: dentre elas o jiu-jitsu. Sendo um modo de manter uma vida mais saudável, melhorando diversos aspectos: Psicológicos, Coordenação Motora, treinos que facilitam o desenvolvimento Corporal, Disciplina, Respeito, Competitividade, Concentração, Responsabilidade, Extravasar suas energias e Flexibilidade, entre outras atividades.

De acordo com autor exposto acima, o jiu-jitsu com seus inúmeros fatores em relação à sua prática vem contribuindo, de várias formas a ter uma vida saudável, no intuito de estabelecer uma vida saudável, a prática do jiu-jitsu contribui no processo de crescimento em geral, realizando exercícios com grande desenvoltura, melhorando a autoconfiança, visto por outros olhos dos professores das Escolas.

Segundo (ESPÍNDOLA, LIMEIRA, SILVA, 2012), no início do treino de jiu-jitsu, o aquecimento tem como finalidade trabalhar a capacidade motora utilizada e adquirida desenvolvidas corporalmente e mentalmente. Há ainda outros aspectos, como: equilíbrio, soltar, correr, pular, rolamentos, fazer força e exercendo funções de locomoções.

Cita ainda o autor exposto acima, que as pessoas quando inicia à prática do jiu-jitsu desde já começa a entender e aprender os seus movimentos corporais e consequentemente por motivo do tempo de treino, adquirido pela arte marcial onde que seu objetivo é aplicar as técnicas dos golpes em seus adversário de treino durante o “Rola”, essa arte marcial trabalha de modo muito as articulações do corpo humano.

Para (ALVES e LIMA, 2008), a prática do jiu-jitsu não desenvolve somente a mente e o corpo, mas também outra série de fatores como cognição e coordenação motora, além de ter efeitos nos órgãos dos sistemas, auxiliando e aumentando os efeitos cardiovascular, aumentando o nível de oxigênio a ser consumido, tendo boa frequência cardíaca e um bom volume sanguíneo, promove melhoria nos órgãos respiratórios e possibilita a aquisição de ganho de massa muscular, força, resistência, melhor ganho de conteúdo de cálcio e mineralização óssea.

Relatada por (Gehre *et.al*, p.77, 2010) a parte técnica do treinamento de Jiu-Jitsu envolve habilidades propriamente específicas da luta, aplicação golpes, a forma de defesa que é chamada de guarda que o oponente faz no sentido de defesa para que o adversário não ultrapasse a linha de sua cintura quando estiver no solo e o ataque que é chamado de passagem de guarda, quando o aluno que está em cima busca transpassar a linha da cintura do aluno que está no solo fazendo a guarda.

**Figura 8: Campeonato de jiu-jitsu para criança.**



**Fonte:** [**http://jiujitsuportugal.com**](http://jiujitsuportugal.com)

Na imagem anterior de duas crianças no tatame lutando no campeonato de jiu-jitsu, pode vir acontecer de criar algum tipo de barreira onde que o professor tem que desenvolver um papel importante em passar suas metodologias e seus ensinamentos das técnicas sabendo executar seus golpes, o aluno vê seu professor num mundo imaginário vendo como super-herói, pois o jiu-jitsu proporciona a quebra de estereótipos acabando seu jeito desinibido (ARRUDA, SOUZA, 2014).

De acordo com (ALVES, LIMA, 2008), além desses benefícios que o jiu-jitsu proporciona, observa-se que a prática era somente exercida por pessoas de classe financeira alta, porém as crianças de todas as classes sociais hoje em dia, podem usufruir dessa arte marcial.

O jiu-jitsu é benéfico para saúde em diversos pontos, tanto físico como psicológico, treino começa com um alongamento que estimula a musculatura.

Os músculos passam a trabalhar mais, pois, é preciso exercer a força constantemente para conseguir fazer as técnicas nos adversários, com isso o corpo todo vai sendo exercitado, fazendo com o que os músculos encurtados comecem a trabalhar normalmente. Quanto maior a flexibilidade dos músculos, maior sua força de contração. Percebendo que a cada dia sua saúde melhora, e seu desempenho em atividades cotidianas também estão melhorando, o praticante de jiu-jitsu percebe que seus objetivos dependem dos seus esforços para serem alcançados, com isso darão o melhor de si em todas as atividades que venham a realizar. (SILVA, SILVA, ESPINDOLA, 2015).

O jiu-jitsu se opõe a violência, um dos benefícios da arte é o controle emocional, que permite ao praticante a pensar mais racionalmente nos momentos de raiva. A socialização faz parte de qualquer esporte, entrar em um ambiente novo, renova e nos mostra outros ângulos do que é conviver em sociedade.

Por estar quase diariamente com as mesmas pessoas, muitas vezes a maioria é inserida no nosso círculo íntimo de amizades. Fará com que ele comece a respeitar as regras ditadas pelo esporte, e consequentemente terá que respeitar as leis impostas pela sociedade em que vive. As mulheres procuram o esporte muitas vezes visando o corpo perfeito, sem gorduras indesejadas, com os músculos tonificados, ficar com a autoestima elevada, etc. Em uma aula de jiu-jitsu em média é perdido de 750 a 1100 calorias, com o acompanhamento de um nutricionista, é um bom caminho para o emagrecimento.

Uma outra observação importante a ser feita é em relação ao nosso corpo à medida que vamos envelhecendo. A idade cronológica proporciona um enfraquecimento de todo o corpo, a atividade física fará com que a musculatura e todo o corpo se mantenham “ligados”.

Para (FERREIRA, 2006), aprender a técnica do jiu-jitsu não somente ajudará em algum caso de agressão como também evitará acidentes domésticos, em caso de uma queda, o idoso saberá cair de forma que não venha a se machucar, ou amenize os danos da queda. Com a memorização das técnicas o cérebro não ficará apenas com as tarefas normais do dia a dia, terá que trabalhar bem para que corresponda a atividade, quantos aos benefícios da prática da luta.

Esta prática pode trazer inúmeros benefícios ao usuário, destacando se o desenvolvimento motor, o cognitivo e o afetivo-social. No aspecto motor, observamos o desenvolvimento da lateralidade, o controle do tônus muscular, a melhora do equilíbrio e da coordenação global, o aprimoramento da ideia de tempo e espaço, bem como da noção de corpo. No aspecto cognitivo, as lutas favorecem a percepção, o raciocínio, a formulação de estratégias e a atenção. No que se refere ao aspecto afetivo e social, pode-se observar em alunos alguns aspectos importantes, como a reação a determinadas atitudes, a postura social, a socialização, a perseverança, o respeito e a determinação, (FERREIRA, 2006, p.14).

**1.4 Malefícios advindos do Jiu-Jitsu junto aos seus praticantes**

Para (FRANCHINI, TAKITO MY, PEREIRA JNC, 2003), o jiu-jitsu tem como objetivo principal, nas lutas promovidas buscando a vitória contra seus adversário. Os Atletas profissionais de jiu-jitsu e praticantes amadores, tem como objetivo finalizar seus adversários em tempo determinado usando golpes aplicados deixando fora de ação de combate, mas podendo haver possibilidade de lesões diante da luta, de modo forçando à desistência de seu oponente.

De acordo com autor exposto acima, utilizando técnicas como: quedas, imobilizações, desequilíbrios, estrangulamento, raspagens e chaves aplicadas nas articulações do corpo humano, é dessa forma que as características das coordenações motoras do jiu-jitsu se aplica no adversário. Por ser um esporte de contato constante, podem surgir no decorrer dos treinos algum tipo de lesão, devido à intensidade das movimentações dos golpes e choques corporais contra o adversário durante a luta.

Segundo (PINTO ADM, FERREIRA CAA, COSTA FCH, 2004), consideramos que o jiu-jitsu como objetivo principal a utilização das técnicas e finalizar seu adversário com golpes aplicados, tendo poucos estudos feitos sobre lesões dos seus praticantes, relatam ainda que de 41 lutadores, 93% já sofreram algum tipo de lesão, com maior frequência lesões nas articulações do joelho, cotovelo e dedos da mão.

Para (BAFFA AP., BARROS JR. 2002), o jiu-jitsu apesar de ser uma arte marcial relativamente antiga, com quase um século de atividade no Brasil vem mostrando um esporte em grande expansão nas últimas décadas, ainda não possui na literatura cientifica informações suficientes sobre as lesões que ocorrem em seus praticantes.

O mesmo autor ainda cita a necessidade de se atuar preventivamente. A fisioterapia precisa redirecionar seu foco de atenção, usualmente centrado nas lesões já instaladas, a situação com potencial risco para o aparelho musculo esquelético. As situações esportivas expõem, ao mesmo tempo sobrecargas posturais, forças excessivas e repetitividade. Depois de evidenciados, esses riscos podem ser controlados por meio de projetos de intervenção do fisioterapeuta, voltado para a situação funcional dos indivíduos praticantes de jiu-jitsu lesionados, com a finalidade de eliminar ou minimizar os riscos nos treinos e até mesmos em campeonatos.

Para (LOPES et.al, 2012, VECCHIO et.al, 2007), o jiu-jitsu é uma arte marcial no qual os atletas desenvolvem capacidades tanto como as físicas, força, flexibilidade potência e resistência. Pode se observar que atletas de jiu-jitsu apresentam pequenas espessuras de dobras cutâneas, excelentes níveis de potência, e grande capacidade de exercer força isométrica, além de altos níveis de lactato depois de uma luta.

De acordo com (ANDREATO 2010, DANTAS, 2005), a flexibilidade pode ser definida como qualidade física responsável pela execução de um movimento angular de amplitude máxima por uma articulação ou conjunto de articulações sem o perigo de se causar uma lesão, certamente é a capacidade física mais utilizada pelo maior número de desportos. O treinamento voltado para flexibilidade deve utilizar as articulações específicas se assemelhando as lutas. O jiu-jitsu exige um alto grau de flexibilidade para execução de alguns movimentos específicos promovendo um maior campo de ação e maior aplicabilidade de golpes durante a luta.

Relata (BAFFA AP., BARROS JR. 2002), tendo em vista o crescente número de praticantes, e alto nível de competitividade que o esporte atingiu e a escassez de conhecimento e de literatura sobre a prevalência de lesões nos atletas de jiu-jitsu e os fatores que as determinam, torna-se importante verificar o padrão e o perfil das lesões que os acometem, possibilitando a caracterização de um trabalho de reabilitação e prevenção dessas lesões.

A modalidade do jiu-jitsu promove algumas adaptações fisiológicas e uma demanda energética, tendo por característica uma série de esforços submáximos intercalados por alguns segundos de recuperação no qual são realizadas atividades de baixa intensidade. Uma de suas adaptações é o aumento da frequência cardíaca, explicado pelos intervalos de estimulo e intensidade durante a luta, demonstrando que a frequência cardíaca pode aumentar de forma linear ou não linear até o final da luta. Estudos realizados demonstram valores de frequência cardíaca que variam de72 batimentos por minutos pré luta a 195 batimentos por minuto pós luta. Com relação a demanda energética estima-se que o tempo para ressinteze de ATP seja muito curto para utilização do metabolismo aeróbio, o que torna predominante a via ATP-CPeglicolitica lática (ANDREATO, 2010, p. 7).

Segundo (ASSIS, GOMES, CARVALHO, 2005), o jiu-jitsu é praticado em pé e no chão onde os atletas usam um tipo de vestimenta chamado de Kimono, a luta é executada no tatame, os esportes que exigem esforço físico contínuo como o jiu-jitsu, devem ser criteriosamente dosados pois o aparecimento de lesões por excesso de sobrecarga é certamente maior, tendo como consequência grandes impactos à saúde diante à iminência de uma lesão.

Ainda relatam o autor exposto acima que, as lesões ocorrem em duas fases distintas: fase de treinamento ou fase de competição. A fase treinamento é caracterizada por lesões típicas e atípicas, ocorrendo entretanto com menor intensidade e gravidade do que na fase de competição, devido à ausência do fator agonístico. Já na fase de competição, devido à necessidade de autoafirmação o desejo de suplantar marcas ou a vontade de vencer adversários faz com que as lesões atípicas e principalmente típicas ocorram com maior frequência e gravidade do que na fase de treinamento.

De acordo (PLATONOV, 2004), devido às características das ações motoras no jiu-jitsu desportivo, e pelo fato de constituir um esporte de contato, observamos que os praticantes podem estar constantemente sujeitos as lesões decorrentes dos golpes, como também dos deslocamentos corporais dos atletas. Lesões essas que podem muitas vezes afastar os praticantes dos treinamentos e das competições, por períodos de tempo indeterminados.

Ainda cita o autor exposto acima que muitos esportistas excepcionais estão obrigados a dispender mais atenção e tempo na cura das enfermidades e dos traumatismos que na própria atividade de treinamento e competição. Vários deles têm suportado gravíssimas cirurgias e gasto tempo e forças na posterior reabilitação e recuperação do nível de treinamento.

Para (SOUZA JMC, et.al, 2011), entretanto, existe uma característica particular das modalidades desportivas de luta em comparação as demais modalidades no que se diz respeito ao risco e ocorrência de traumatismos. Podemos considerar que o risco na prática dessas modalidades pode ser muito maior quando comparado a outras, pois o objetivo principal de suas técnicas é fundamentalmente vencer o oponente colocando-o em risco de lesões, obrigando o mesmo a desistir do combate ou então fora de ação levando-o à inconsciência, situação desistência do combate.

Esportes competitivos, como o Brazilian Jiu-Jitsu, exigem treinamentos intensos, havendo sem dúvida sobrecarga ao corpo humano. Nos esportes de contato esta sobrecarga é ainda maior, pois ainda está envolvido o peso do outro atleta (Assis; Gomes e Carvalho, 2005). No entanto, existe pouco acervo literário acerca do Brazilian Jiu-Jitsu, fato este que dificulta o entendimento e planejamento do treinamento da modalidade. Devido a esta dificuldade, dados referentes a modalidades semelhantes como Judô e Luta olímpica são utilizados (Andreato, 2010, p.1/1).

**2 Aspectos psicológicos afetados pela prática do jiu-jitsu**

Segundo (ISRAEL SOUZA, et.al, 2004), a busca pelo sucesso no esporte de alto nível têm sido uma constante em diversas modalidades. Entretanto, em muitos casos, os fatores diretamente relacionados ao treinamento não têm sido suficientes para garantir os resultados pretendidos. A influência da ansiedade no rendimento parece depender da modalidade esportiva e, é claro, do esportista.

Para (BARTHOLOMEU, MONTIEL, 2010), a avaliação psicológica de atletas pode ser indicado como um dos procedimentos no qual se geram diferentes expectativas para os praticantes. A execução de certos movimentos de rolamento exigem mais consciência corporal e rotação mental no jiu-jitsu que, para certas idades, não é ainda possível a execução perfeita. A possibilidade de trabalhar a execução de técnicas a partir de atividades lúdicas com crianças é uma forma de se desenvolver melhor o espírito de competitividade e trabalho em equipe.

Ainda de acordo com autor exposto acima, as diferenças no âmbito do treinamento e a forma como este é conduzido também impactam no aspecto psicológico, seja na forma de auxiliar a estimulação técnica como uso de sacos de pancada e bolas nos treinos como no modo de trabalhar e avaliar as emoções e relacionamentos interpessoais na equipe esportiva.

O JJB se opõe a violência, um dos benefícios da arte é o controle emocional, que permite ao praticante a pensar mais racionalmente nos momentos de raiva. A socialização faz parte de qualquer esporte. Entrar em um ambiente e novo, renova e nos mostra outros ângulos do que é conviver em sociedade. Por estar quase diariamente com as mesmas pessoas, muitas vezes a maioria é inserida no nosso círculo íntimo de amizades. Fará com que ele comece a respeitar as regras ditadas pelo esporte, e consequentemente terá que respeitar as leis impostas pela sociedade em que vive (BERG, 2012, p.190).

Relata (MOIOLI, 2014), a prática do Jiu-Jítsu apresenta resultados significativos para a saúde social dos praticantes, melhorando o relacionamento com as pessoas ao seu redor, mantendo um nível muito bom nas relações sociais, e também na saúde psicológica onde observa-se a diminuição de sentimentos negativos, e um aumento dos sentimentos positivos como empolgação, felicidade de viver, tornando-se pessoas mais controladas, tolerantes e confiantes, onde o importante é que a grande parte dos participantes não faz uso algum de medicamentos psicotrópicos.

Ainda de acordo com autor exposto acima, a arte marcial de jiu-jitsu proporciona um aumento da capacidade de concentração e cognição, ocorrendo assim à diminuição do déficit de atenção e um aumento da plasticidade cerebral. Outro fator importante que cita-se entre os praticantes ou lutadores de jiu-jitsu é em relação à fé ou a crença em algo que é verdade, sem que seja mensurável, mas que seja de extrema confiança na qual todas as pessoas depositam sua vida, pois é um sentimento que alicerça a vida de todo ser humano.

O humor influência a cognição e o comportamento do atleta, interferindo decisivamente no processo de tomada de decisão e de execução das habilidades motoras. Um atleta em um estado deprimido, diante de uma situação frustrante sentir-se-á mais triste e apresentará comportamentos de desistência ou fuga de tal situação, todavia, um indivíduo que se encontre vigoroso, animado, alegre, apresentará comportamentos de enfrentamento da situação frustrante, sentindo-se encorajado. Desse modo, percepções, juízos, condutas e lembranças, causam sempre uma ressonância afetiva, uma mudança no estado de humor presente no indivíduo (SEGATO, 2009).

Segundo (ROHLFS, et.al, 2005), o diagnóstico do perfil de humor é considerado de fundamental importância para que intervenções posteriores possam ser realizadas de maneira eficaz. Esses perfis de traços de cada atleta, auxiliam os treinadores no controle do treinamento destes. No esporte como prognóstico, a avaliação psicológica por meio de técnicas e instrumentos explica fatores psicológicos essenciais ao bom desempenho esportivo do atleta como, por exemplo, autoconfiança, concentração, motivação, pressão, estresse, ansiedade entre outras.

Relacionada a um maior risco de lesão, quanto mais elevado os níveis de tensão e raiva, maior pode ser a severidade da lesão, devido a menor capacidade física e mental que o atleta apresenta no momento (EKLUND, TENENBAUM, 2007).

Para (MARTINS, RUFINO, 2011), o jiu-jitsu é uma ferramenta de aprendizagem esportiva e educacional, não somente uma arte marcial, mas uma filosofia de vida que permite ao aluno desenvolver aparte física, além de trabalhar e melhorar o seu estado psicológico, em um ambiente propício à tomada de decisões, ao trabalho em equipe além de estimular o companheirismo.

Entre as vantagens do jiu-jitsu, cita a disciplina e o respeito às regras, auto confiança e autoestima, controle das emoções, desenvolvimento da coordenação motora, condicionamento dos reflexos, alívio de tensões, controle da ansiedade e de si mesmo, integração social, auxílio no desenvolvimento da inteligência, audácia, coragem, agilidade e resistência à dor (VITA, 2011).

Com a prática do jiu-jitsu, as crianças podem desenvolver o discernimento do certo e errado, do que se e válido e o que pode ser feito para o bem do próximo, além de obterem contato e sociabilizarem com outros alunos de sua mesma faixa etária e a partir do conteúdo bem oferecido e trabalhado pelo professor, os alunos podem juntos propagarem suas experiências positivas vivenciadas nesta arte marcial.

**3 O perfil dos praticantes de jiu-jitsu**

Para (MELLO, MORAES, FILHO, 2001), no jiu-jitsu manter o peso ideal em suas determinadas categorias constitui um fator fundamental para se obter êxito, constitui uma premissa necessária para se conseguir admissão em competições ou dentro de sua determinada categoria de peso. A gordura em excesso limita a capacidade do praticante de jiu-jitsu. Em relação à força muscular é provável que o atleta com um elevado peso corporal magro tenha mais chances de se sobressair.

A composição corporal é um componente essencial para um perfil de aptidão física, sendo que seu conhecimento é essencial em esportes de luta para o controle e definição de categoria de peso. O conceito de composição corporal é entendido como a divisão da massa corporal total em diversos componentes, como massa muscular - massa gorda, massa óssea e massa residual (GLANER, BRITO, 2007).

Atletas de diferentes esportes perdem peso para se enquadrarem em uma determinada categoria, fazendo uso de diferentes métodos, podendo buscar a restrição calórica, restrição hídrica, desidratação por meio de saunas, corridas utilizando vestimentas que diminuem a troca de calor com o meio ambiente, utilização de roupas plásticas, uso de diuréticos, laxantes, estimulantes, indução de vômito. Porém estes métodos podem causar queda de rendimento, afetar negativamente o aspecto cognitivo, trazer danos à saúde e até mesmo causar a morte (ARTIOLI, et.al, 2007).

Para (ASSIS, GOMES, CARVALHO, 2005), especialistas consideram, hoje, o jiu-jitsu brasileiro a melhor arte marcial existente e o esporte individual que mais cresce no Brasil. Esta arte marcial é caracterizada por contato intenso entre os adversários, sendo que os golpes estão associados à imobilização do oponente.

Ainda para os autores exposto acima, ações como pegadas, projeções, deslocamentos, estrangulamentos e chaves em articulações são comuns nesse esporte. As capacidades físicas demandadas durante a prática do jiu-jitsu são a flexibilidade, a força, a potência, a velocidade, a resistência aeróbica, a agilidade, a coordenação, o equilíbrio, a resistência muscular localizada e a composição corporal.

De acordo com (SCARPI, et.al, 2009), o aperfeiçoamento destas capacidades físicas influencia o bom desempenho do atleta e consequentemente sua qualidade de vida, bem como a prevenção da ocorrência de lesões. Isto motiva a realização de estudos sobre o perfil de lutadores desta modalidade específica. Assim, neste estudo pretendeu-se analisar a qualidade de vida, a postura, a flexibilidade, a força, e a ocorrência de lesões em atletas lutadores de jiu-jitsu.

O jiu-jitsu é um esporte que exige muito do corpo, por isso não é recomendado para crianças que tenham uma idade menor que 6 anos. As mulheres procuram o esporte muitas vezes visando o corpo perfeito, sem gorduras indesejadas, com os músculos tonificados, ficar com a autoestima elevada, etc. Em uma aula de jiu-jitsu em média é perdido de 750 a1100 calorias, com o acompanhamento de um nutricionista, é um bom caminho para o emagrecimento (IDE; PADILHA, 2005, p. 2).

Para(ANDREATO et.al, 2012), conhecimento da composição corporal é essencial em modalidades esportivas de combate para o controle e definição de categoria de peso. Além disto, um maior percentual de gordura corporal está negativamente correlacionado com o desempenho em atividades de locomoção e de entradas de técnicas.

Ainda de acordo com os autores citado parágrafo acima, alguns estudos distinguem atletas de diferentes níveis competitivos quanto à sua composição corporal, relatando que atletas de menor nível competitivo apresentam maior percentual de massa gorda. Desta forma, a maximização do percentual de massa magra dentro do limite superior de uma categoria de peso poderia proporcionar ao atleta vantagem quanto ao rendimento físico.

Para (ASSIS, GOMES, CARVALHO, 2005), métodos estes que podem causar queda de rendimento físico, afetar negativamente o aspecto cognitivo, trazer danos à saúde e até mesmo causar a morte. Diversos estudos têm objetivado investigar os efeitos da redução de massa corporal sobre o desempenho, as mudanças antropométricas, as respostas humorais, os efeitos cognitivos e as respostas fisiológicas, diferindo o método de redução em gradual e rápida, mas para ações como pegadas, projeções, deslocamentos, estrangulamentos e chaves em articulações são comuns nesse esporte.

Mas (SCARPI et.al, 2009), para capacidades físicas demandadas durante a prática do jiu-jitsu são a flexibilidade, a força, a potência, a velocidade, a resistência aeróbica, a agilidade, a coordenação, o equilíbrio, a resistência muscular localizada e a composição corporal.

Ainda de acordo com os autores exposto acima, o aperfeiçoamento destas capacidades físicas influencia o bom desempenho do atleta, e, consequentemente sua qualidade de vida, bem como a prevenção da ocorrência de lesões, isto motiva a realização de estudos sobre o perfil de lutadores desta modalidade específica.

De acordo com (TAFAREL, et.al, 2001, p. 61-2), ainda afirmam que:

Essas áreas relativas à dimensão do humano: cognição, afetividade e motor estão inseridas no processo educacional do Jiu-Jitsu como esporte, que por sua vez é um conteúdo da Educação Física, o que o torna uma modalidade legítima da cultura corporal sob a configuração de atividades corporais, jogos, lutas e que se constituem em conteúdos programáticos dessa disciplina.

Para (PETERMAN, 2004), o jiu-jitsu é uma arte marcial de origem japonesa que disseminou pelo mundo durante o último século, com renascimento espetacular nos últimos anos. O jiu-jitsu é uma arte marcial no qual o atleta desenvolve capacidades físicas relacionadas à força, flexibilidade, potência e resistência.

Afirma (LOPES et.al, 2012, VECCHIO et.al, 2007), que pode-se observar que atletas de jiu-jitsu apresentam pequenas espessuras de dobras cutâneas, excelente níveis de potência, uma grande capacidade de exercer força isométrica, e com bons níveis de lactato depois de uma luta.

Especialistas consideram, hoje, o Jiu-Jitsu brasileiro a melhor arte marcial existente e o esporte individual que mais cresce no Brasil (ASSIS; GOMES; CARVALHO,2005, p.88). Esta arte marcial é caracterizada por contato intenso entre os adversários, sendo que os golpes estão associados à mobilização do oponente (ASSIS; GOMES; CARVALHO, 2005, p.86). Ações como pegadas, projeções, deslocamentos, estrangulamentos e chaves em articulações são comuns nesse esporte. As capacidades físicas demandadas durante a prática do Jiu-Jitsu são a flexibilidade, a força, a potência, a velocidade, a resistência aeróbica, a agilidade, a coordenação, o equilíbrio, a resistência muscular localizada e a composição corporal (SCARPI *et al*, 2009, p. 342). O aperfeiçoamento destas capacidades físicas influencia o bom desempenho do atleta, e consequentemente sua qualidade de vida, bem como a prevenção da ocorrência de lesões (IDE; PADILHA, 2005, p. 2).

Para ainda (IDE, PADILHA, 2005), isso motiva a realização de estudos dos perfil dos lutadores desta modalidade competitiva que é o jiu-jitsu de modo uma melhor qualidade de vida, postura, força, flexibilidade e a ocorrência de lesões em atletas lutadores de jiu-jitsu.

**2 METODOLOGIA**

Para a realização e a execução deste estudo foi realizado uma pesquisa, de referência bibliográfica, buscando assim fontes seguras que pudessem esclarecer os objetivos propostos. Para tanto foram utilizados buscas em bases de dados: Artigos de Universidades; Unicamp, UFRGS, Universidade Federal de Viçosa, Universidade Católica Paraná, Instituto Luterano de Palmas, Revistas Cientificas, Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia, Efdeportes, Redfoco, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

a. Foram utilizados 3 Revistas;

b. Biblioteca Virtual em Saúde;

c. 23 Artigos científicos sobre a temáticas em questão

d. As palavras chaves básicas utilizadas para encontrar os artigos foram: jiu-jitsu, Benefícios e Malefícios do jiu-jitsu, saúde do atleta

Pesquisa é a construção de um conhecimento novo, a construção de novos meios  
ou técnicas, e criação e exploração de novas realidades, na condição deste princípio científico, a pesquisa irá se apresentar como a instrumentação teórico-metodológica para a construção de  
um novo conhecimento (DEMO, 2002 p.33).

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Nesta etapa do trabalho, serão apresentados os dados coletados referente ao tema em questão, onde será também realizada a discussão a fim de responder os objetivos deste estudo. Para tanto, serão apresentados, de que maneira o Jiu-Jitsu contribui para a melhora da qualidade de vida de seus praticantes; quais os benefícios e malefícios advindos do jiu-jitsu junto aos seus praticantes; quais os aspectos psicológicos afetados pela prática do jiu-jitsu; além de observar o perfil dos praticantes de jiu-jitsu.

Em relação à melhora da qualidade de vida dos praticantes de jiu-jitsu, é notável como a coordenação motora melhora, a autoestima do praticante aumenta cada vez mais, os atletas aprendem com os pontos positivos e negativos das lutas. Isso acontece, pois no dia a dia os praticantes têm maior consciência de sua limitação corporal; o professor procura estimular o melhor de cada participante, sempre incentivando a superar seus limites.

Já em se tratando dos benefícios do jiu-jitsu, podemos discorrer que há melhora significativa no aspecto psicológico, a coordenação motora evolui com o passar do tempo que o praticante se exercita, há desenvolvimento corporal, incentiva a disciplina, o respeito, a competitividade de forma saudável, estimula a concentração, responsabilidade, além de ser uma ótima forma para extravasar as energias acumuladas no dia a dia e desenvolver a flexibilidade corporal. Um dos benefícios da arte é o controle emocional, que permite ao praticante a pensar mais racionalmente nos momentos de raiva, a socialização faz parte de qualquer esporte. (GEHRE, et al., 2010).

O jiu-jitsu e considerado com uma das lutas mais dinâmicas que se tem atualmente sendo nela apresentada a maioria das valências físicas. A luta do jiu-jitsu trabalha resistência proporcionando um menor desgaste físico no decorrer da atividade força, levando a um aumento da massa muscular magra, equilíbrio, ao ponto que no jiu-jitsu um dos princípios é o desequilíbrio do adversário e suas agilidade, permitindo a mudança da posição do corpo no menor tempo possível no momento da luta ou treino de modo que flexibilidades, capacitando o lutador a executar seus movimentos em grandes amplitudes, a coordenação motora, aumentando a autopercepção e autoconfiança, decorrente de uma auto imagem positiva sendo recomendado por médicos, psicólogos e educadores. (BERNARDI, et al., 2009).

Analisando o que poderíamos destacar como malefícios do jiu jitsu nos deparamos com a seguinte realidade, por ser um esporte de contato constante, podem surgir no decorrer dos treinos algum tipo de lesão, devido à intensidade das movimentações dos golpes e choques corporais contra o adversário durante a luta. Tendo em vista o crescente número de praticantes, o alto nível de competitividade que o esporte atingiu e a escassez de conhecimento e de literatura sobre a prevalência de lesões nos atletas de jiu-jitsu e os fatores que as determinam, torna-se importante verificar o padrão e o perfil das lesões que os acometem, possibilitando a caracterização de um trabalho de reabilitação e prevenção dessas lesões. A fisioterapia deve trabalhar em conjunto com o educador físico, pensando justamente, em como evitar que os praticantes de jiu jitsu tenham lesões graves e necessitem se afastar do esporte por tempo indeterminado, em alguns casos (PLATONOV, 2004).

Em se tratando do aspecto psicológico (BARTHOLOMEU, MONTIEL, 2014), explica que, a avaliação psicológica de atletas pode ser indicado como um dos procedimentos no qual se geram diferentes expectativas para os praticantes. As diferenças no âmbito do treinamento e a forma como este é conduzido também impactam no aspecto psicológico, seja na forma de auxiliar a estimulação técnica (como uso de sacos de pancada e bolas nos treinos) como no modo de trabalhar e avaliar as emoções e relacionamentos interpessoais na equipe esportiva. Os atletas necessitam de um apoio psicológico consistente, onde possam se sentir confiantes independente do resultado obtido nas lutas, ou até mesmo, nos treinos dos atletas amadores.

Para (RUFINO, MARTINS, 2011), explicam que, o jiu-jitsu é uma ferramenta de aprendizagem esportiva e educacional, não somente uma arte marcial, mas uma filosofia de vida que permite ao aluno desenvolver aparte física, além de trabalhar e melhorar o seu estado psicológico, em um ambiente propício à tomada de decisões, ao trabalho em equipe além de estimular o companheirismo.

De acordo com (ASSIS, GOMES, CARVALHO, 2005), comentam que, diversos especialistas consideram, hoje, o Jiu-Jitsu brasileiro a melhor arte marcial existente e o esporte individual que mais cresce no Brasil, esta arte marcial é caracterizada por contato intenso entre os adversários, sendo que os golpes estão associados à imobilização do oponente. Mas para ações como pegadas, projeções, deslocamentos, estrangulamentos e chaves em articulações são comuns nesse esporte.

**4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após todas as pesquisas sobre a história e a evolução do jiu-jitsu brasileiro, podemos afirmar que é uma arte marcial que foi inventada para servir de defesa pessoal, passando por grandes mudanças, do Japão ao Brasil, mas nunca perdendo sua essência, sua filosofia de arte suave, que busca a saúde corporal e evita-se a violência.

Com todas as modificações feitas, é possível provar que o jiu-jitsu Brasileiro  
possibilita que pessoas de porte mais fraco podem vencer os de porte mais forte, provando com esta técnica que a força física não necessariamente predomina sobre seu oponente, procura-se mostrar para os praticantes que a forma como formularam as técnicas dos golpes, como utilizam seu corpo vale muito mais do que a força bruta, mas sim de forma que a técnica é executada nos adversários.

Fica claro que, o jiu jitsu têm muitos benefícios para os praticantes, sejam, eles, amadores ou profissionais. O esporte incentiva a autoestima, a competitividade de forma saudável, o equilíbrio entre corpo e mente. Além disso, o jiu-jitsu busca mostrar às pessoas que todas as idades têm direito e podem praticar esta arte suave. Em cada faixa etária, o profissional incentivará o praticante a superar seus limites, mostrará que todos são capazes de realizar os movimentos propostos. Porém, como todo esporte, é importante ter cuidado para que lesões graves não sejam desenvolvidas. O uso da força de forma errada pode ocasionar o afastamento permanente do esporte.

Hoje em dia, o perfil do praticante vem mudando muito. Antes as pessoas procuravam o jiu jitsu para competições somente. Nos dias atuais observamos, que crianças, adultos, idosos vêm procurando este tipo de esporte. Sendo um ambiente muito saudável, onde se busca a humildade sempre, respeito uns com os outros, disciplina, bem estar físico e mental. A prática regular deste esporte muitas vezes é motivada pela manutenção da saúde e a obtenção de momentos de prazer, de descontração após um dia tenso de trabalho, sempre sendo incentivado a ter técnica e disciplina na evolução dos movimentos. A prática do jiu jitsu deve ser orientada por profissional capacitado e tendo a consciência das limitações de cada pessoa.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDREATO, L. V., Bases para prescrição do treinamento desportivo aplicado ao  
brazilian jiu-jitsu. *: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas*,  
v. 8, n. 2, p.174-186, maio/ago. 2010.

ARRUDA, P.D.P.; SOUZA, B.J. de. JIU - Jitsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. Revista Redfoco, Rio Grande do Norte, v. 1, n. 1, p.67-89, 2014.

ALVES, C.; LIMA, R.V.B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v.26, n. 4, p.383-391, dez. 2008. Disponível em: <http://www. cielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103- 05822008000400013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt#end>.Acesso em: 28 set. 2015.

ARTIOLI, G.G.; SCAGLIUSI, F.B.; POLACOW, V.O.; GUALANO, B.; LANCHA JUNIOR,  
A.H. Magnitude e métodos de perda de peso em judocas de elite. **Revista da  
Nutrição,** n. 20, v. 3, p. 307-315, 2007.

ASSIS, M. M. V.; GOMES, M. I.; CARVALHO, E. M. S. Avaliação isocinética de  
quadríceps e ísquios-tibiais nos atletas de jiu-jitsu. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde,*Fortaleza, v. 18, n. 2; p. 85-89, março 2005.

**BAFFA**, **Augusto** **do** **Prado**; BARROS JÚNIOR, Edson Alves de. As principais lesões no jiu-jitsu = The most important injuries in jiu-jitsu. Fisioterapia Brasil, Rio de Janeiro, v.3, n.6 , p. 377-381, nov./dez./2002. ***Número de Chamada: REVISTA   615.8205.***

Bartholomeu, D., Silva, M. C. R., & Montiel, J. M. (2014). Teste de Habilidades Sociais em Crianças e Adolescentes (THAS-C). Editora Memnon. São Paulo.

BERG, Kristian. Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo lesões. Porto Alegre: Artmed, 2012.

**Bernardi, Mateus. 2009.** Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu précompetição Caxias do Sul : UCS, 2009.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JITSU -*CBJJ.*Disponível em [http://www.cbjj.com.br/regras.htm .Acessado em 10/09/2004](http://www.cbjj.com.br/regras.htm%20.Acessado%20em%2010/09/2004).

Confederação Brasileira De Jiu-Jítsu. Regras. Disponível em: <http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>.  
Acesso em: 27 jun. 2011.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. 7. Reimpressão. São Paulo: Cortez, 2001.

COSWIG, V. S.; NEVES, A. H. S.; DEL VECCHIO F. B. Efectos del tiempo de práctica  
en los parámetros bioquímicos, hormonales y hematológicos de practicantes de jiu-jitsu  
brasileño*. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, Sevilla.* v. 6, n. 1, p. 17-23, marzo  
2013.

DANTAS, ESTÉLIO H. M. *Alongamento e Flexionamento*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape,  
2005.

DEMO, P. Introdução à Sociologia: Complexidade, interdisciplinaridade e desigualdade social. São Paulo: Atlas, 2002.

**Duarte, Sergio Renato. 2005.** Variações na composição corporal e limiar anaeróbico em adultos sedentários através de um programa de jiu-jitsu. Brasília: UCB, 2005.

FERREIRA, Heraldo Simões. As lutas na educação física escolar. **Revista de Educação  
Física,** n.135, p. 36-44, nov. 2006. Disponível em:  
<http://xa.yimg.com/kq/groups/23470551/1976374626/name/aslutas.pdf>. Acesso em: 13  
ago. 2013.

**FPJ. Federação Paulista** de Judô. [Online] [Citado em: 18 de Outubro de 2010.] <http://www.fpj.com.br/home.php>.

FRANCHINI, E.; TAKITO, M.Y.; BERTUZZI, R.C.M. Morphological, physiological and  
technical variables in high-level college judoists. **Archives of Budo**. v.1, p.01-07,  
2005.

GRACIE, H. GRACIE, R. **Gracie Jiu-Jitsu.** Pinheiro - São Paulo: Saraiva, 2010. 20 p.

GEHRE, J.A.V. *et al*. Aptidão física de alunos do ensino médio, praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** Distrito Federal, v.18, n.2, p.76-83. 2010.

GLANER, M.F.; BRITO, C.J. Gordura corporal em judocas: validação cruzada da  
equação de Lohman. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho  
Humano**, n. 9, v. 3, p. 257-261, 2007.

GURGEL, F. **Manual do Jiu Jitsu.** Sao Paulo: Tatame, 2002.

GURGEL, F. *Jiu-titsu: Manual doJiu-jitsu.* Rio de Janeiro, Editora Tatame, 2000.

International Brazilian Jiu-Jítsu Federation. Rules. Disponível em: <http://www.ibjjf.org/rules/>.  
Acesso em: 28 jun 2006.

ROBBE, Maurício**. Jiu-Jitsu:** Arte suave. São Paulo: On Line, 2006.

GRACIE, R.; GRACIE, C. *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique.* With Kid Peligro. Invisible Cities Press. Montpelier, Vermon. 2000.

GRACIE, Renzo et al. **Brazilian Jiu-Jitsu:** Theory and techinique. Montpelier,  
Vt: Invisible Cities Press & Editora Gracie, 2001. 255 p.

GRACIE, Renzo et al. **Brazilian Jiu-Jitsu:** Teoria e técnica. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

FONTOURA, Adriana Raquel Ritter; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. História  
da Capoeira**. Revista da Educação Física/ UEM**, Maringá, v. 1, n. 2, p.141- 150, 2°. sem.  
2002.

IDE, B. N.; PADILHA, D. A. Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas de juijitsu desportivo. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 10, n. 83, abril 2005.

MELLO, M.V.; MORAES, J.M.; FILHO, J.F. Composição corporal e somatotipo dos  
atletas da seleção de Judô feminino do Rio de Janeiro participante do campeonato  
brasileiro feminino sênior de 1999. **Revista da Educação Física**, n.125, 2001.

Mazzoni, Alexandre V. e Oliveira Junior, Jorge Luiz de. Lutas: da pré-história à pós-modernidade / Alexandre V. Mazzoni e Jorge Luiz de Oliveira Junior. GEPEF – USP – São Paulo, 2011.

OLIVEIRA, André Luis de; GOMES, Fabio Rodrigo Ferreira; SUZUKI, Frank Shiguemitsu.  
Conceito dos tipos de lutas a partir de uma visão de cultura corporal. **Academos Revista  
Eletronica da FIA**, São Paulo, 2009. Disponível em: <http://intranet.fainam.edu.br/acesso\_site/fia/academos/revista5/8.pdf > Acesso em: 22 nov.  
2012.

PETERMANN. H. E. Jiu Jitsu: The Essential Guide to Mastering the Art. New Holland  
Publishers, 2004 - 96 páginas.

PLATONOV, V.N. *Teoria geral do treinamento desportivo olímpico.*Porto Alegre: Artmed, 2004.

SEGATO, L. **Humor, estresse e perfl nutricional de atletas de alto nível de vela em competição pré-olímpica**. 2009. 130f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

SCARPI, M. J. *et al.* Associação entre dois diferentes tipos de estrangulamento com a  
variação da pressão intraocular em atletas de jui-jitsu. *Arquivos Brasileiros de Oftalmologia*,  
v. 72, n. 3, p. 341-345, julho 2009.

Flexibilidade tóraco-lombar e de quadril em atletas de jiu-jitsu, **Israel, Souza, da Silva, Vladimir Schuind e Camões, José Camilo, 2005.** Buenos Aires: <http://www.efdeportes.com/Digital> Revista, 2005.

Souza JMC, Faim FT, Nakashima IY, Altruda CR, Medeiros WM, Silva LR. Lesões no Karate Shotokan e no Jiu-Jitsu: trauma direto versus indireto. *Rev Bras Med Esporte* 2011 Apr;17(2):107-10.

Souza I, Souza I. GUIA PRÁTICO DE DEFESA PESSOAL JIU-JITSU [Internet]. 8th ed. São Paulo- SP: Editora Escala; 2005. Available from: <http://www.livrus.com.br/site/perfil_livro.php?id_livro=73268>.

Flexibilidade tóraco-lombar e de quadril em atletas de jiu-jitsu. **Souza, Israel, da Silva, Vladimir Schuindt e Camões, José Camilo. 2005** Buenos Aires: <http://www.efdeportes.com/Digital> Revista, 2005.

TENENBAUM, G.; EKLUND, R. **Handbook of sport psychology**. New York: Wiley, 2007.

ROHLFS, I. C.; MARA, L. S.; LIMA, W. S.; CARVALHO, T. Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 367-72, 2005.

REBUSTINI, F.; ZANETTI, M. C.; SCHIAVON, M. K. ; MOIOLI, A.; MACHADO, A. A.. Twitter e Esporte de Alto Rendimento. Coleção Pesquisa em Educação Física, Jundiaí, v. 10, p. 141-146, 2011b.

RUFINO, L.G.B.; MARTINS, C.J. O jiu-jitsu brasileiro em extensão. **Revista Ciência em Extensão.** São Paulo, v. 7, n. 2, p.84-101. 2011.

**VIRGÍLIO, S. *Personagens e Histórias do Judô Brasileiro.* Campinas: Átomo, 2002.**

VIRGILIO, Stanlei. **Conde Koma:** O invencivel yondan da história. Campinas:  
Editora Átomo, 2002. 104 p.

VITA, S. Vantagens e desvantagens da prática do jiu-jitsu. 2014 Disponível em http://www.vitateambjj.com/ sobre-o-jiu-jitsu/60-vantagens-e-desvantagens-da-pratica-do-jiu-jitsu.html. Acesso em: 12 de out. 2015