A PSICOLOGIA APLICADA AO JIU JITSU: UMA REFLEXÃO PARA O PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Francyne Severo Camargo
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O Jiu-Jitsu, dentro das artes marciais é considerado como uma das mais sutis, utilizando-se de princípios da Física e de flexibilidade, estudos da anatomia humana e seus pontos mais frágeis, entre outros fatores, tendo como princípio básico a utilização mínima da força. Divide-se em torções, quedas, estrangulamentos, pressões, imobilizações e colocações, praticado em pé e no chão, com os atletas usando quimono e com os pé nus.
A quantidade de investigações na área de Psicologia do Esporte vem aumentando consideravelmente nos últimos anos, entretanto poucos são os que realmente se preocupam com a real necessidade dos atletas e treinadores e a percepção destes sobre o trabalho psicológico no esporte.
Uma das principais tarefas da intervenção psicológica em atletas está relacionada com a aplicação de medidas de motivação antes, durante e depois das competições (SAMULSKI, 2002). Em seu estudo, Pacheco (2010) relatou que a saúde é a dimensão que mais motiva a prática regular do Jiu-Jitsu, seguido pelo prazer. Na lista, também apareceram as dimensões controle de estresse, competitividade, estética e sociabilidade. Concluiu que não há somente um aspecto motivador para a prática regular de Jiu-Jitsu, mas sim uma série de fatores interligados que atraem e mantém os alunos na modalidade, e muitos deles são passíveis de modelação através da intervenção psicológica. Segundo Souza et al (2010), até mesmo a competição pode ser vista como um fator motivacional de caráter positivo, podendo ser responsável pelo aumento nos níveis de auto-estima da grande parte dos lutadores.
O profissional envolvido com o esporte deve ter conhecimento de que a ansiedade também afeta o desempenho e, além disso, deve saber de que maneira ela o afeta (MACHADO, 2001), uma vez que a literatura indica uma evidente relação entre ansiedade e performance.
Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.