OS BENEFÍCIOS BIOPSICOSSOCIAIS RELACIONADOS A PRÁTICA DO JIU JITSU

Autor(res)

Nielce Meneguelo Lobo Da Costa
Fernando Amaral Lima
Marco Antonio Amadeu

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN

Introdução

O Jiu Jitsu é uma arte marcial pautada na disciplina, visando sempre o respeito ao próximo trabalhando todos os aspectos que contribuem para a formação integral do indivíduo. Por ser uma modalidade esportiva trabalha a competição, auxiliando os praticantes a lidar com as consequências encontradas nas vitórias e derrotas, ensinamentos que são transferidos para a vida.
Quando é trabalhado de forma adequada, observa-se os benefícios no processo de formação do aluno. Considera-se seu desenvolvimento um fator importante em todos os aspectos, objetivando-se um desenvolvimento integral.
É possível associar a prática aos processos de educação do aluno, uma vez que a modalidade proporciona uma quebra de barreiras na questão do relacionamento com seus amigos e seu professor, auxiliando na perda da timidez, em seu processo de formação, transferindo assim através dos ensinamentos aplicados, um desenvolvimento contínuo que poderá ser aplicado em sua vida e sociedade.

Objetivo

Apresentar ao professor de Educação Física uma ferramenta didática, para contribuir na construção de seus princípios e valores. Ele será elaborado através de uma revisão de literatura. No decorrer dessa revisão espera-se apresentar o Jiu Jitsu como modalidade de luta, não apenas baseada em movimentos, e contribuindo na formação integral do indivíduo para vida e sociedade.

Material e Métodos

O presente trabalho classifica-se como uma pesquisa qualitativa definida como revisão de literatura tendo como base o autor Fernando de Melo Guimarães que elucida o tema lutas, esporte rendimento e educação. O levantamento bibliográfico apoiou-se em artigos científicos dirigidos ao tema Jiu Jitsu, lutas e esporte, e saúde, excluindo qualquer outro artigo que não tivesse relação com a temática do trabalho. Para tanto foi utilizado a base de dados da Scielo, Ebsco, Pubmed, Medline e Bireme, fundamentando os princípios para formação integral do ser humano expostos na Constituição Federal de 1988 e pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional 9394/96.

Resultados e Discussão

As lutas estão presentes em nossas vidas desde os primórdios, seja para sobrevivência, esporte ou lazer, trazendo todos os preceitos filosóficos norteados pela disciplina, respeito e ética que foram passados de geração a geração até os dias atuais, sendo ainda um possível aliado do professor na formação integral do indivíduo, bem como fator agregador para a compreensão das práticas corporais.

O Jiu Jitsu traz em sua essência toda a filosofia das lutas, porém popularizou-se e ganhou espaço entre os jovens, fato que pode ser aproveitado para inserção na escola, trabalhando além da cultura corporal do movimento, suas dimensões: conceitual, atitudinal e procedimental além de temas transversais como a ética, nesse sentido pode ser uma importante ferramenta educacional e social.

Conclusão

Podemos salientar os benefícios do Jiu Jitsu nos três domínios: cognitivo, socioafetivo e motor, além bem-estar físico e social entre outros, percebendo ainda uma significativa melhora em relação aos sistemas cardiorrespiratório e musculoesquelético. Nesse sentido, entende-se que a prática pode contribuir no desenvolvimento integral do indivíduo, consequentemente, melhorando sua qualidade de vida e impactando diretamente em sua melhoria da saúde.

Referências

BASSANI, J. J.; TORRI, D.; VAZ, A. F. Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambiguidades. Movimentos, Porto Alegre, 2003.

BRASIL, Ministério da educação e desporto. Secretaria do ensino fundamental, Parâmetros Curriculares Nacionais. Educação física, 1º e 2º ciclos, v.7, Brasília, MEC, 1998.

BRASIL, Bruno et al. Comparação do equilíbrio dinâmico entre praticantes de Brazilian Jiu-Jitsu com diferentes níveis de experiência. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, n. 4, p. 535-541, 2015.

FEREIRA, H. S. As lutas na Educação Física escolar. Revista de Educação Física, Fortaleza – CE, n.135, nov. 2006.

GEHRE, José Augusto Vieira et al. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento, v. 18, n. 2, p. 76-83, 2011.