



## CORPO, MENTE E SOCIEDADE: O JIU-JITSU PROPORCIONANDO DESENVOLVIMENTO GLOBAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Fabiano Rocha Cardoso  
André Victor Cordeiro  
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos

### Categoria do Trabalho

2

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

O jiu-jitsu é uma arte marcial que tem se tornado cada vez mais popular entre crianças e adolescentes. Além de ser uma atividade física prazerosa, o jiu-jitsu traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento desses jovens. De acordo com um recente estudo publicado por Bueno e colaboradores (2022) a prática do jiu-jitsu pode ajudar a melhorar a aptidão física das crianças, aumentando sua força muscular, flexibilidade e resistência cardiovascular. Além disso, o jiu-jitsu também pode ajudar no desenvolvimento da coordenação motora e equilíbrio dos jovens praticantes.

Outro estudo conduzido por Lydell e colaboradores (2022), mostrou que o jiu-jitsu pode ser benéfico para crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), proporcionando melhorias significativas em seus níveis de atenção e comportamento.

Além dos benefícios físicos e psicológicos, o jiu-jitsu também pode ajudar a desenvolver habilidades sociais nos jovens praticantes. Segundo Theeboom e colaboradores (2009), o jiu-jitsu ensina aos jovens o valor do trabalho em equipe, da disciplina e do respeito pelos outros. Além disso, o jiu-jitsu é uma atividade que promove o contato físico com outras pessoas, ajudando a desenvolver habilidades sociais e emocionais.

Outro estudo, uma revisão sistemática publicada por Stamenkovi e colaboradores (2022) mostrou que crianças que praticam artes marciais, incluindo o jiu-jitsu, têm uma maior capacidade de se comunicar com os outros e de lidar com situações sociais difíceis.

Por fim, é importante ressaltar que a prática do jiu-jitsu deve ser sempre supervisionada por um instrutor qualificado e em um ambiente seguro. Crianças e adolescentes devem receber treinamento adequado para evitar lesões e respeitar as regras do esporte.

Em resumo, o jiu-jitsu pode trazer uma série de benefícios para crianças e adolescentes, incluindo melhorias na aptidão física, saúde mental e habilidades sociais. A prática do jiu-jitsu pode ajudar no desenvolvimento integral dos jovens, preparando-os para enfrentar desafios físicos e emocionais em suas vidas.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.