OS BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O jiu-jitsu é uma arte marcial que tem ganhado cada vez mais espaço no mundo esportivo e na vida das pessoas. Além de ser uma modalidade que trabalha a força, a flexibilidade e a coordenação motora, o jiu-jitsu também traz inúmeros benefícios para as crianças e adolescentes que o praticam.

Uma das principais vantagens do jiu-jitsu para as crianças e adolescentes é o desenvolvimento da disciplina e do autocontrole. Durante as aulas, os alunos aprendem a controlar suas emoções e a agir com respeito e ética em relação aos seus companheiros de treino. Essa habilidade de se controlar emocionalmente é fundamental tanto para a prática esportiva quanto para a vida pessoal e profissional.

Além disso, o jiu-jitsu também ajuda a aumentar a autoestima e a autoconfiança das crianças e adolescentes. Por meio do treinamento, eles aprendem a lidar com os desafios e a superar seus limites, o que pode ser muito importante para o desenvolvimento de uma personalidade forte e segura.

Outro benefício do jiu-jitsu é o estímulo à socialização e à convivência em grupo. Durante as aulas, os alunos são incentivados a trabalhar em equipe e a se ajudar mutuamente, o que pode ser muito positivo para o desenvolvimento de habilidades sociais importantes, como a empatia e a cooperação.

Além disso, o jiu-jitsu também ajuda a desenvolver a capacidade de concentração e foco. Durante os treinos, os alunos precisam estar atentos aos movimentos e posições, o que pode ser muito útil para melhorar o desempenho escolar e profissional.

Por fim, o jiu-jitsu também ajuda a melhorar a saúde física e mental das crianças e adolescentes. A prática regular do esporte pode ajudar a prevenir doenças, melhorar a qualidade do sono e aumentar a disposição e energia no dia a dia.

Em resumo, o jiu-jitsu é uma modalidade esportiva que oferece inúmeros benefícios para as crianças e adolescentes que o praticam. Além de melhorar a saúde física e mental, o jiu-jitsu também ajuda a desenvolver habilidades sociais importantes, como a empatia, a cooperação e o respeito ao próximo. Portanto, se você está buscando uma atividade física para o seu filho ou filha, o jiu-jitsu pode ser uma excelente opção.

AGRADECIMENTOS

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