

A ARTE MARCIAL DO JIU- JITSU COMO FATOR PREPONDERANTE PARA EDUCAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO

Jociani Reuse Andrade¹, Nelzo Ronaldo de Paula Cabral Marques Junior²,
Rakelen Ribeiro de Menezes¹, Thomaz Décio Abdalla Siqueira⁴.

¹Pós Graduada em Terapia Cognitivo Comportamental

²Discente em Educação Física –FEFF-UFAM

³Pós Graduada em Psicologia Clínica com ênfase em Psicoterapia Infantil

⁴Pós-Doutor em Psicologia Social e do Trabalho FEFF-UFAM

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo desenvolver uma nova perspectiva de aprendizagem lúdica e sócia educativa nos processos pedagógicos das lutas e artes marciais, dentro da comunidade do Monte Sinai em Manaus, teve como intuito a pratica da arte marcial do jiu – jitsu para crianças e adolescentes. Objetivou a melhorar a concentração, a proporcionar a autoestima, disciplina e saúde das crianças e jovens que residem nesta comunidade, modificando assim os estereótipos e a visão que a sociedade tem sobre tal modalidade esportiva. Toda esta ação se deu através do projeto do Programa de Atividade Curricular de Extensão – PACE da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF. Este programa buscou proporcionar para a comunidade para comunidade interna e externa da Universidade Federal do Amazonas – UFAM a vivência e experiência com a modalidade esportiva, instigando uma reflexão sobre o que é o jiu – jitsu e como é a sua filosofia e metodologia, criando uma possibilidade de melhora da visibilidade e da adesão ao esporte tendo por influenciar a sua expansão e conhecimento popular. Vindo a acreditar que com a prática destes preceitos filosóficos aliados ao conhecimento científico podíamos explorar outros caminhos. Os aspectos foram trabalho através de observações livres das atividades lúdicas praticadas na academia “Omar Salum Brazilian Jiu-Jitsu” na Comunidade Monte Sinai localizado no bairro da Cidade Nova em Manaus – AM.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física. Cultura corporal. Psicologia do esporte.

INTRODUÇÃO

As artes marciais são de origens orientais e muito disciplinadoras. Quando chegaram ao Brasil através de seu precursor tinha como finalidade o ensino da arte e das tradições. O tempo passou e as artes marciais foram se modificando, adequando – se aos padrões ocidentais e passaram a contemplar novos formatos, como aulas em academias

de ginástica e os confrontos em competições esportivas, buscando a conquista de um resultado ou um título, deixando de ser arte marcial e configurando – se como esporte.

“É de fundamental importância que o homem como espécie, como povo não se submeta ao poder como ser moral” (KISHI, 2001). Diante desta visão podemos dizer que o desenvolvimento se dá de dentro para fora, o professor por sua vez deve respeitar os estágios de desenvolvimento pelos quais as crianças passam. Dar atenção a sua evolução, as suas aptidões e necessidades de acordo com as diferentes idades.

A aprendizagem por sua vez foi um produto de observação ou da percepção. A criança parte da observação de um objeto, pelos sentidos, alimenta a intuição (a mente) de conteúdos permitindo a construção de hipóteses, ou seja, de produção de conhecimento (MEDINA, 1992). A criança necessita de estimulações para que suas habilidades e capacidades atinjam o desenvolvimento necessário de acordo com sua idade cronológica. Nesse contexto podemos afirmar que o fundamento da arte marcial do jiu jitsu inseriu valores morais, sociais na vida das crianças e adolescentes envolvidos na ação. A aplicação de técnicas, seguindo todo um contexto filosófico milenar e também científico acadêmico facilitou a relação interpessoal com a nossa amostra investigada.

O objetivo geral foi melhorar a concentração dos praticantes da arte marcial jiu-jítsu nas atividades na academia (Dojo) e estimulando sua autoconfiança social.

METODOLOGIA

AÇÕES DESENVOLVIDAS

Desenvolvemos a afetividade e integração entre os alunos, apresentando uma nova visão da arte marcial;

- Construimos outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas, com apoio dos professores e dos colegas;
- Contextualizamos a arte marcial que está sendo ensinada, responsabilizando-se por passar valores e princípios tradicionais da arte marcial não somente no aspecto físico e técnico;
- Aplicamos adaptações nos conteúdos de forma lúdica transformando a luta em uma espécie de jogos;

- Observamos as mudanças na percepção corporal dos praticantes da arte marcial do jiu-jítsu;
- Registramos a percepção da autoestima e autoconfiança dos praticantes da arte marcial do jiu-jítsu;
- Apresentamos a arte marcial do Jiu-Jitsu como instrumento educacional na sociedade;
- Estabelecemos rotinas na academia em que todos recebam apoio necessário para participarem de forma igual e plena;

Examinamos e adotamos várias abordagens de ensino, para trabalhar com alunos com diferentes níveis de desempenho, reavaliando as práticas e determinando as melhores maneiras possíveis de promoção a aprendizagem ativa para os resultados educacionais desejáveis.

A nossa amostra foi composta de crianças na faixa etária de 04 anos a 17 anos do Clube “Sevalho“ de Jiu-Jitsu Fundado em 17 de agosto de 2009 filiado ao Clube “Omar Salum”. No total eram 37 alunos/atletas que residiam na própria comunidade Monte Sinai. Devido a nossa amostra antes de realização das atividades do PACE entramos em contato com os familiares e representantes legais e os mesmos preencheram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, fornecido pela nossa equipe antes do contato direto com as crianças e adolescentes.

Reforçamos que todos atuaram de forma voluntária e nenhum momento tivemos dificuldades relacionais com os familiares (ou representantes legais). As crianças tinham atividades lúdicas também nas oficinas de jiu-jítsu, inclusive leituras e discussões de livros infantis previamente escolhidos pela equipe. Contamos com profissionais de psicologia (03 psicólogos) e alunos do curso de educação física (03) e fisioterapia (02).

As atividades eram vinculadas ao Laboratório de Estudos em Neurociências e Comportamento – LENC da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEEF/Universidade Federal do Amazonas - UFAM. Entretanto era desenvolvida na Comunidade Monte Sinai no Bairro da Cidade Nova II.

A pesquisa possibilitou intervenção dentro de uma problemática social, analisando-a e anunciando seu objetivo de forma a mobilizar os participantes, construindo novos saberes. Foi através da pesquisa-ação que nos possibilitou uma reflexão crítica sobre nossas ações.

A pesquisa possuiu uma base empírica que foi concebida e realizada através de uma relação estreita com uma ação ou com a resolução de uma dificuldade coletiva. Na nossa participação foi a possibilidade de aceitação das atividades planejadas pela equipe. A aceitação ao nosso cronograma de ações. Os participantes dessa pesquisa estavam envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Essa pesquisa proporcionou um processo de reflexão-ação-reflexão que ajuda aos professores e alunos a ter clareza sobre sua prática na arte marcial do jiu-jitsu, promovendo mudanças atitudinais necessárias para assegurar uma boa formação dos futuros atletas e cidadãos.

Através da literatura científica sobre a arte marcial suave: jiu-jitsu e também através de observações livres na comunidade Monte Sinai na Zona Norte em Manaus – Amazonas. Foi à busca de uma problematização para realização da nossa análise crítica a partir de referências publicadas, analisando e discutindo as contribuições culturais e científicas.

Constituiu numa excelente técnica para nós subsidiar um embasamento teórico, de conhecimento, e o treinamento científico que habilitaram a produção desta pesquisa. O nosso grande interesse era encontrar uma forma de usar as técnicas do jiu-jitsu e que a mesmo servisse para aprimorar a atenção das crianças e adolescentes no processo de aprendizagem em sala de aula, isto é, fora da academia, onde os princípios básicos do jiu-jitsu garantisse um foco nos estudos acadêmicos.

DESENVOLVIMENTO

O autor Severino (1988) ao estudar sobre o aspecto filosófico das artes marciais na década de 80, sempre enfatizou que o esporte é uma busca de uma realização plena, de um controle emocional e não apenas um resultado vitorioso, por isso que na preparação de crianças e adolescentes o foco principal dos mestres é a educação do ser humano. Este cuidado ao lidar com as populações em tenras idades garante que o indivíduo tenha o seu vínculo afetivo garantido através do respeito com o parceiro em luta ou em aprendizagem de quedas e rolamentos. O cuidado com o outro é descrito e garantido pela CONFEDERAÇÃO BRASIEIRA DE JIU-JITSU ESPORTIVO desde 2017. Isso se observa com a atenção centrada a pessoa humana e não apenas nos resultados obtidos em competições no dojo.

Observamos que a competitividade, que por conceito é por si só a concorrência com outro Indivíduo ou grupo na tentativa de conquistar algo, pode ser muito importante no interesse de um indivíduo em uma determinada atividade. Isto ocorre

devido a tendência do ser humano em procurar adversários maior, menor ou igualmente qualificados, a fim de superar seus limites ou elevar sua autoestima (NEIRA, 2006).

Em alguns estudos pesquisados na literatura, foram encontrados duas vertentes na competitividade: (a) uma menos autodeterminada, onde o indivíduo compete em busca da vitória, tendo como objetivo comparações interpessoais, sendo mais vista em indivíduos jovens; e a outra (b) mais autodeterminada, onde o atleta de arte marcial compete na busca de um melhor desempenho pessoal, sendo este caso mais observado em indivíduos mais maduros (PIMENTA, 2008).

A competição era vista como um fator importante para a adesão e permanência numa atividade, por outro lado também é motivo para o abandono da mesma. Uma vez que o ambiente competitivo é cercado de pressões externas e internas, ansiedade, medo e frustrações, todavia se bem trabalhado esse lado competitivo, diminuindo a importância da vitória, e sim aumentando a relevância da melhora individual ou coletiva, a competição passará a ser um fator agregador (GRACIE, 2003, 2008, 2010; GURGEL, 2000; SILVA, 2016).

O mais intrigante e relevante não era o teor competitivo do jiu-jitsu, mas as assimilações e introjeções das regras estabelecidas como medidas éticas ao lidar com o outro atleta (parceiro e competição ou preparação física. Para a engenharia humana vinculada ao esporte Simms (1995) declarou em estudos do comportamento humano que o primordial era o prazer obtido no desenvolvimento da atividade física, independentemente se o atleta fosse vitorioso ou terminasse a competição lesionado.

A arte marcial jiu-jitsu foi relatada e descrita em seus primeiros registros na Índia (Oriente), há mais de três mil anos. Era praticada e estudada com dedicação pelos monges budistas, que por não poderem utilizar-se de armas, tais como: facas, lanças ou arco e flecha devido as limitações da própria religião que não incentivava a violência contra o outro. Dessa forma, desenvolveram e elaboraram técnicas de defesa pessoal na tentativa de se resguardar e também de garantir a defesa do seu clã. Defender de saques, roubos e agressões, que era o natural na época, devido as grandes peregrinações.

Essas técnicas de defesas desenvolvidas e aprimoradas pelos budistas era um incentivo a não violência em possíveis combates com os saqueadores, invasores, ladrões e agressores, para isto os monges estudaram vários movimentos e sempre procuravam uma forma de usar a própria força do adversário como um recurso de garantir uma segurança física eficaz e que de certa forma, que fossem compatíveis com seu biótipo

franzino de cada um ou mesmo em situações aonde o monge era obeso, mas poderia garantir a segurança do clã.

A forma desenvolvida, aprimorada e encontrada de forma espontânea foi a luta de curta distância, onde eram aplicadas técnicas de estrangulamentos e chaves de articulações, a fim de imobilizar o agressor. O Wushu que é outra arte marcial, por exemplo usava e ainda usa espadas na luta e nas competições.

As vantagens desta técnica eram que os golpes e contra golpes não necessitavam de força, por usar a força do adversário contra ele mesmo, e principalmente por não se utilizar de socos e chutes não ia contra a religião dos monges e era apenas um jeito de imobilização do agressor, sendo estes então capacitados a se defender (GRACIE, 2008). Devido às peregrinações dos monges estas técnicas foram repassadas para outros monastérios e acabaram sendo ensinadas em outros países. Com essas pequenas medidas o jiu-jitsu foi sendo difundido como uma arte marcial suave e não uma arte agressiva de defesa pessoal.

Na China por sua vez as técnicas de jiu-jitsu tiveram um campo fértil de aprimoramento das técnicas de golpes e quedas, somadas a outros estilos de artes marciais, tais com o Wushu. Tornaram uma importante arma de proteção dos clãs e de sobrevivência à possíveis ataques ou invasões. Com o passar do anos, começou a ser praticado com o uso do kimono curto, de mãos livres, e tinha grande importância no desarmamento de inimigos em confrontos físicos em lutas de proteção. Só depois de algum tempo que começou a ser assimilada em treinos de soldados para guerra. Sua prática chega ao auge na época dos “Reinos Combatentes” e na unificação da China por Chin Shi Huang Ti. Era também proibida a referência, escrita ou falada, dessa forma de se defender, para evitar que caísse em mãos inimigas (CAMPOS, 2014).

A técnica era resguardada como um verdadeiro tesouro nacional na China. Somente os monges e alguns guerreiros sabiam os princípios fundamentais do jiu-jitsu e era repassado o ensinamento com comunitários escolhidos pela realeza e pela religião budista dominante no país. O silêncio era garantido com a vida caso algum membro do clã religioso ou um guerreiro ousasse transmitir o conhecimento adquirido para um escravo ou vassalo. Na realidade o conhecimento era difundido e controlado pelos imperados e na época era a grande arma de defesa além do conhecimento do uso da pólvora.

CONCLUSÃO

Além do objetivo deste projeto que foi melhorar a concentração dos praticantes da arte marcial jiu-jítsu nas atividades na academia na zona norte em Manaus. Exploramos as experiências das crianças e jovens desta comunidade em relação à participação em um esporte de combate físico e competitivo (jiu-jitsu), tendo em vistas os seus aspectos pedagógicos do ensino das técnicas, bem como os fatores psicossociais dos praticantes desta atividade física relacionada.

A maioria dos estudos neste corpo do projeto foi de natureza qualitativa, que caracterizou informações fundamentais para que pudessemos utilizar os recursos nos quais nos foram dados para a obtenção dos resultados esperados ao longo dos três meses de trabalho junto a comunidade do Monte Sinai.

A grande dificuldade da ação foi a localização, que fica longe do mini campus da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEFF da Universidade Federal do Amazonas – UFAM; o transporte dos acadêmicos voluntários da ação de extensão ficou caro devido terem que tomar dois ônibus para ida e mais dois para volta ao campus da UFAM; o local da academia do Clube “Sevalho“ de Jiu Jitsu fica numa área periférica e de cuidados com a segurança da equipe e também das crianças/adolescentes; a alimentação das crianças e adolescentes em algumas vezes percebemos como mínima. Não podiam fazer uma atividade física muito forçada; a climatização ocorreu com alguns ventiladores nas paredes laterais e isso não tornava o ambiente mais agradável. Era muito quente, muito abafado, embora as crianças e adolescentes fossem envolvidas na prática do jiu-jítsu.

O ponto positivo foi a determinação dos pais e familiares. Várias crianças e adolescentes foram premiadas em competições na Arena Poliesportiva “Amadeu Teixeira”, com medalhas de ouro, prata e bronze. A equipe esteve presente com os familiares e ganharam ovos de páscoas as premiadas no mês de abril/2017.

As grandes dificuldades enfrentadas foram:

- A ausência muitas das vezes por parte dos responsáveis legais durante o trabalho realizado no PACE n.º 90;
- A assiduidade por parte de alguns integrantes da equipe do PACE n.º 90;

- É importante mencionar que a crise econômica ainda foi um dos principais fatores que atrapalharam o desenvolvimento do aprendizado de muitas crianças e jovens, pois muitos não possuíam uma alimentação adequada e também os equipamentos exigidos para um tipo treinamento como este (kimono).

O estabelecimento de rotinas do aprendizado decorreu dos dias subsequentes ao PACE n. 90, já que as atividades do programadas foram realizadas apenas dos dias estipulados pela direção da academia.

Os resultados do projeto não foram generalizados, já que tínhamos como base toda uma estrutura física e psicossocial a serem trabalhados com cada indivíduo, respeitando as diferenças individuais. Por sua vez os resultados foram bastante satisfatórios já que os processos de aprendizagem foram inseridos de uma forma mais clara e abrangente tanto aos alunos como aos professores que ministravam suas aulas, a troca de conhecimento tanto por parte dos acadêmicos quanto dos professores da arte marcial do jiu – jitsu foram mútuas e recíprocas, facilitando uma melhor conexão e interatividade com as crianças e adolescentes pela comunidade Monte Sinai na Cidade Nova II.

Percebemos alguns benefícios da prática do jiu-jitsu para as crianças e adolescentes envolvidas na ação do PACE. Foram observados pelo nosso grupo os seguintes aspectos desenvolvidos e relatos pelos familiares (pais e representantes legais):

1. Controle muscular;
2. Aperfeiçoamento dos reflexos;
3. Desenvolvimento do raciocínio;
4. Equilíbrio mental;
5. Reforço dos princípios morais;
6. Fortalecimento da autoconfiança;
7. Cuidado e respeito pelo outro (os parceiros de combate);
8. Percepção e senso de disciplina;
9. Respeito as hierarquias da academia.

Embora existissem grandes problemas sociais dentro da comunidade, tais como pobreza e dificuldades alimentares, observamos que houve uma participação em massa dos familiares dos alunos junto a academia de jiu – jitsu “Omar Salum“, e que nas competições ocorridas durante o calendário anual das federações o índice de aproveitamento alcança resultados bastante satisfatórios ou seja os resultados competitivos foram alcançados em decorrência não só do trabalho realizado pelo Programa de Atividade Curricular de Extensão - PACE da Universidade Federal do Amazonas - UFAM, no qual foi desenvolvida por acadêmicos do curso de educação física. Contamos com o apoio dos professores e familiares das crianças e adolescentes que acompanhavam e incentivam seus filhos a prática da modalidade esportiva do jiu – jitsu como forma da promoção da saúde e lazer em suas vidas.

No geral, a proposta deste trabalho foi identificar maneiras de trabalhar com as lutas/artes marciais no contexto de uma academia de jiu – jitsu dentro de uma comunidade de baixa renda do estado do Amazonas, utilizando as contribuições dos campos teóricos dos estudos culturais e multiculturalismo crítico no campo do currículo.

Na proposta de lutas/artes marciais apresentada neste trabalho percebeu-se a constante preocupação dos professores (as) em tentarem traduzir conhecimentos sobre esta área de forma que os alunos e alunas tenham um olhar crítico e de respeito às diferenças. Para isso mais do que o professor pensar em determinados conteúdos para ser ensinado aos alunos, ele busca na tematização das manifestações corporais a melhor maneira de organizar sua prática.

A política de inclusão dos alunos ao esporte apresentava necessidades educacionais, não se consistiam apenas na permanência física destes alunos, mas o propósito de rever concepções e paradigmas, respeitando e valorizando a diversidade desses alunos, exigindo assim que a academia definisse a responsabilidade criando espaços inclusivos.

Podemos citar como características fundamentais do ensino da artes marcial do jiu – jitsu a crescente preocupação com o conteúdo que será ensinado e este, sempre deve ser planejado, organizado a priori pela equipe e ainda, deve ser assimiladas da melhor maneira possível pelos alunos; as questões abordadas sempre eram abordadas em torno da história das lutas, principais golpes, regras, possibilidades de prática pelos alunos (as), já a avaliação foi sempre na busca de verificar se os alunos aprenderam e

assimilaram o que foi ensinado. Se melhoraram seu acervo motor, além disso, o ensino partia sempre do simples para o complexo.

As nossas crianças e adolescente envolvidas na ação de extensão universitária aprenderam na prática a competir com honestidade; ser humilde, reconhecendo as falhas humanas e os possíveis erros e acertos; cair, levantar e recomeçar; desfrutar das amizades dos parceiros de treinos e combates. Podemos salientar que o jiu-jitsu com uma arte marcial suave e também um esporte de contato físico direto, a pratica e o treino do jiu itsu ofereceu a nossa amostra na Comunidade Monte Sinai uma forma segura que permitiu aa crianças e adolescentes terem a possibilidade de crescerem e se desenvolverem num ambiente saudável. Também a possibilidade de se tornar um verdadeiro vencedor no dia a dia na sua família e escola (na própria comunidade). Este autoconhecimento foi fundamental para pedirmos a renovação e continuidade do projeto. A disciplina e o respeito solicitados pelos acadêmicos (mestres em jiu-jitsu) fortaleceram o vínculo de respeito e de certa forma isso poderá se generalizar e refletir para macro sociedade.

REFERÊNCIAS

Brazilian jiu-jitsu: theory & technique. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003. 274 p.

CAMPOS, Luiz Antônio Silva. Metodologia do ensino das lutas na educação física escolar. 1ª. ed. – Várzea Paulista, SP: Fortuna 2014.

CONFEDERAÇÃO BRASIEIRA DE JIU-JITSU ESPORTIVO – (CBJJE). [www.http://cbjje.com.br/resultados/](http://cbjje.com.br/resultados/) Acessado em 01/05/2017.

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

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

GURGEL, F. Jiu-jitsu: manual do jiu-jitsu. Rio de Janeiro, Editora Tatame, 2000.

KISHI, Yasu. Jiu-jitsu. São Paulo, Ed. Itatiaia, 2001.

Manual do jiu-jitsu – intermediário. São Paulo, Ed. Axcel Books,2001.

\
Manual do jiu-jitsu- avançado. São Paulo, Ed. Axcel Books,2001.

MEDINA, J.P.S. Reflexões sobre a fragmentação do saber esportivo. In: Moreira, W.W. (Org.) Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI. Campinas: Papyrus, 1992.

NEIRA, M.G & NUNES, M.L.F. Pedagogia da cultura corporal: crítica e alternativas. São Paulo: Phorte, 2006.

PIMENTA, Selma G e FRANCO, Maria A. Santoro. **Pesquisa em educação. Possibilidades investigativas/formativas da pesquisa-ação.** São Paulo: Edições Loyola, 2008.

SEVERINO, R. O espírito das artes marciais. São Paulo, Editora Ícone, 1988.

SILVA, R.C. Guimarães da. Artes marciais na pós modernidade. São José dos Campos – SP, Editora Focus Vale, 2016.