



Projeto de Extensão Universitária – Iniciação ao Jiu Jitsu

Autor: Prof. Dr. Carlos Jose Martins. André Luis Couto Boava. Graduando em Educação Física pelo Instituto de Biociências UNESP – Rio Claro. E-mail: andrecboava@gmail.com

Colaboradores: Caio Henrique Bellucio. Graduando em Educação Física pelo Instituto de Biociências UNESP – Rio Claro. E-mail: caiobellucio@gmail.com, Marcos Vinicius Amaral Martins. Graduando em Educação Física pelo Instituto de Biociências UNESP – Rio Claro. E-mail: vinicius.amaral@hotmail.com, Arthur Gaspareto Sacchi. Graduando em Educação Física pelo Instituto de Biociências UNESP – Rio Claro. E-mail: sacchi.ag@gmail.com

Coordenador do Projeto: Prof. Dr. Carlos José Martins, docente do Departamento de Educação Física. E-mail: carlosjmartins@hotmail.com

Resumo: O projeto de extensão “Iniciação ao Jiu Jitsu”, tem como intuito transmitir os ensinamentos e conceitos da arte marcial, com a pretensão de modificar o estereótipo e a visão que a sociedade tem sobre tal modalidade, procurando proporcionar para a comunidade interna e externa da UNESP a vivência e experiência com o esporte e com isso instigar a reflexão dos praticantes, na prática, sobre o que é o Jiu Jitsu e como é sua filosofia e metodologia. Possibilitando, com o projeto de extensão do Departamento de Educação Física, uma melhora da visibilidade e da adesão ao esporte influenciando também em sua expansão e conhecimento popular. Acreditamos que com a prática podemos explorar outros caminhos que dizem respeito ao praticante, que é a melhora de sua consciência corporal, seu condicionamento físico e também em

aspectos psicológicos, como: bem-estar e relações intersociais. Utilizamos uma metodologia progressiva, baseada nas experiências e vivências dos praticantes evoluindo de acordo com a assimilação e desenvolvimento técnico dos mesmos. E para a atividade é necessário um Kimono e uma sala com tatames, ainda assim podemos adaptar as aulas para os praticantes que não possuem a vestimenta adequada.

Palavras-Chave: *Jiu Jitsu, estereótipos, visibilidade.*

Abstract: The extension project "Introduction to Jiu Jitsu," has the intention to transmit the teachings and concepts of martial art, with the intention to change the stereotype and the vision that society has on this figure, seeking to provide for the internal and external community UNESP



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

ISSN 2176-9761



the experiences and expertise with the sport and thus instigate reflection of practitioners, in practice, what is the Jiu Jitsu and how his philosophy and methodology. Enabling, with the project extension of the Department of Physical Education, improved visibility and adherence to sport influencing also in its expansion and popular knowledge. We believe that with practice we can explore other avenues concerning the practitioner

who is the improvement of your body consciousness, your physical and also psychological aspects, such as welfare and intersocial relations. We use a progressive approach, based on the experiences and livings practitioners evolving according to assimilation and technical development of the same. And for the activity requires a Kimono and a tatami room, we can still adapt the lessons to practitioners who do not have the proper attire.

Keywords: *Jiu Jitsu, stereotype, visibility.*

Introdução

A arte marcial conhecida popularmente como Jiu Jitsu Brasileiro, tem sua essência no Japão e é baseada em golpes que utilizam alavancas, torções e pressões corporais a fim de levar seu oponente para o solo e dominá-lo. Nessa modalidade podem-se observar técnicas do Judo, uma vez que a luta tem início em pé. Sua origem, assim como outras artes marciais milenares, ainda não foi totalmente definida, algumas pesquisas e fontes indicam que o início de seu desenvolvimento e aprimoramento técnico

foram nas escolas samurais, no período do Japão Feudal. A criação do Jujutsu, nomenclatura utilizada na época, teve como finalidade proporcionar aos samurais uma maneira de lutar sem empunhar sua Katana (sabre japonês utilizado pelos samurais). Durante a batalha, sem armas, os golpes traumáticos não se mostravam eficientes e suficientes para deter seus inimigos, uma vez que os samurais vestiam armaduras, portanto as quedas e torções demonstravam maior eficiência. Sendo assim o começo do Jiu Jitsu, que surgira



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

ISSN 2176-9761



para contrapor o Kenjitsu e outras artes marciais que têm como característica a agressividade e contundência. A arte marcial se propagou pelo mundo com as demonstrações e combates realizados pelo japonês Mitsuyo Maeda, aluno da escola de Jigoro Kano, grande filósofo e estudioso das artes marciais. Mitsuyo Maeda também era conhecido como Conde Koma, ele morou por um período em Belém do Pará, no qual procurou expandir e apresentar a modalidade para os brasileiros. A partir daí surgiram grandes alunos de Maeda que contribuíram para a expansão e ampliação do Jiu Jitsu no Brasil, um deles é Carlos Gracie, que teve uma enorme contribuição para a adesão do esporte no Brasil. Porém muitos ainda o consideram como fundador do Jiu Jitsu. Atualmente, no Brasil, mais de trezentos e cinquenta mil pessoas praticam tal esporte, demonstrando sua crescente adesão nos últimos anos. Mas infelizmente ainda existem banalização e preconceitos relacionados ao Jiu Jitsu. A visão que a sociedade possui é de que tal arte marcial é violenta, agressiva achando que nela são utilizados chutes, socos e outros golpes diretos, sendo influenciadas pela crescente divulgação e exposição na mídia das artes marciais mistas/ MMA confundindo a parte de solo do MMA com o Jiu Jitsu. Outro fator que induz esse pensamento é a banalização midiática, que vincula crimes

violentos, como assaltos, agressões e mortes, a lutadores de Jiu Jitsu, sempre enfatizando ou até justificando a ação de tal criminoso com a arte marcial, desconsiderando qualquer outro problema que esse indivíduo possa ter, generalizando os praticantes de Jiu Jitsu, sendo que uma pequena parcela deles participa de ações violentas e que não necessariamente a prática de Jiu Jitsu seja um fator que influencie em tal ação. Portanto há uma manipulação midiática, que busca banalizar o esporte, desconhecendo ou não reconhecendo os benefícios que o mesmo pode realizar, tanto para a sociedade quanto para o indivíduo especificamente. Afinal o Jiu Jitsu é uma arte marcial que possui conceitos e ensinamentos, que vão além da simples prática técnica, engloba conceitos de conduta, disciplina e respeito ao próximo, influenciando na formação como cidadão do praticante, refletindo em nossa sociedade.

Objetivos

O objetivo principal do projeto de extensão Iniciação ao Jiu Jitsu é proporcionar para a comunidade interna e externa da UNESP a compreensão de tal arte marcial, esclarecendo e procurando estabelecer seus conceitos e sua verdadeira essência, reconstruindo sua imagem banalizada e



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

ISSN 2176-9761

Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"SÓCIO DE MESQUITA FILHO"



estereotipada pela sociedade. Dentro desse objetivo existem outros propósitos intrínsecos, que são: promover para a comunidade uma experiência com uma modalidade de pouca divulgação e reconhecimento popular, contribuindo para uma variabilidade esportiva, contrariando a monocultura do esporte no cenário brasileiro. Proporcionar aos praticantes um desenvolvimento cognitivo influenciando em sua coordenação motora, aprimorando e desenvolvendo seu autoconhecimento e consciência corporal, melhora no condicionamento físico, aumento da capacidade cardiovascular e respiratória, além desses fatores a prática proporciona benefícios psicológicos. Podemos citar como outro propósito a possibilidade de promover ensinamentos, não somente técnicos, mas que influenciam na conduta social de cada praticante, conceitos como respeito ao próximo, disciplina e paciência (princípios das artes marciais), proporcionando já no ambiente de treino uma melhor harmonia e convívio com seus colegas refletindo em melhorias na relação social.

Material e Métodos

O principal material utilizado no projeto é o tatame, onde conseguimos realizar nossas atividades de uma maneira que possibilite uma maior segurança dos praticantes,

outro objeto que podemos considerar como material é o Kimono, porém não são todos os alunos que o possuem, portanto, adaptamos as aulas proporcionando para quem não tem esse material poder aprender o Jiu Jitsu. Os métodos utilizados em nossas aulas são a transmissão das técnicas e posições da arte marcial, de maneira progressiva e isolada, trabalhando com repetições e situações de luta, por exemplo, durante um determinado período, (uma semana, composta por dois treinos) aplicamos isoladamente uma técnica específica, pedimos para o praticante repeti-la algumas vezes a fim de compreender seu movimento e o posicionamento do corpo, logo após simulamos uma situação de luta partindo da posição inicial da técnica apresentada, assim a cada semana passamos uma técnica diferente. Também periodizamos os treinos que tem como objetivo a melhoria do condicionamento físico, sempre envolvendo os princípios da especificidade, procurando abranger princípios da luta, porém de maneira mais dinâmica e rápida, com o propósito de condicionar fisicamente o indivíduo melhorando sua capacidade de luta. Utilizamos um grupo através de uma rede social para relembrar as atividades passadas em aula, através de vídeos ou descrições, e para divulgar a história da modalidade, seus princípios, as técnicas



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

ISSN 2176-9761

Realização:
unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"



mais utilizadas, curiosidades sobre o esporte, lutas realizadas em grandes competições e os grandes atletas da atualidade, esse grupo tem um propósito de manter um diálogo e um vínculo mais amplo entre os praticantes e o professor. Nele não divulgamos pesquisas mais específicas que realizamos com intuito de otimizar o treino, tanto no aspecto técnico como no aspecto pedagógico e metodológico.

Conclusões

O Jiu Jitsu é uma arte marcial que pode proporcionar um melhor desenvolvimento motor, cognitivo, uma melhora na consciência corporal e no autoconhecimento de seus praticantes, além de fatores como melhora no bem estar, na disposição durante o dia e redução do estresse. É uma modalidade que se diferencia das comuns pelo fato de possuir/transmitir princípios da arte marcial como disciplina, respeito a si mesmo e ao próximo. Esses valores e benefícios que a modalidade possui são transmitidos no projeto, que busca uma melhora na imagem e expansão de tal. Portanto podemos visualizar a importância da realização dessa atividade, que influencia tanto na imagem do esporte em si quanto na conduta social de cada indivíduo envolvido, podendo ser moldado um melhor

ambiente na comunidade externa e interna da UNESP. O projeto também proporciona uma vivência com uma modalidade diferenciada das comumente vistas e divulgadas. Apesar de ser uma proposta recente (aproximadamente dois meses de existência) a adesão e os benefícios já citados podem ser reconhecidos e que a longo prazo poderá ter resultados mais expressivos.

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de agradecer ao Prof. Dr. Carlos Jose Martins, que aceitou ser o coordenador do projeto e confiou em mim para a realização de tal. Também gostaria de agradecer todos os alunos e colegas que comparecem nas aulas, proporcionando uma aprendizagem mútua, e por fim agradeço os meus assistentes, que me auxiliam nas aulas.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU JITSU (CBJJ). História do jiu jitsu. Rio de Janeiro: Confederação Brasileira de Jiu Jitsu, 2010. Disponível em: <<http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>>

GRACIE MAGAZINE. História do Jiu Jitsu. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://www.graciemag.com/pt/historia-do-jiu-jitsu/>

RUFINO, L. Jiu Jitsu em extensão. Revista Ciência em extensão, 2011.



8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2015. Iniciação ao Jiu Jitsu, Prof. Dr. Carlos Jose Martins, André Boava – ISSN 2176-9761