

O QUE LEVA INDIVÍDUOS ADULTOS A INICIAREM E PERMANECEREM NA PRÁTICA DO JIU-JITSU

Gustavo TAKASHIBA¹
Teilor Venâncio PINHEIRO²
Vitor Cesar MOREIRA³

vitor@fag.edu.br

RESUMO

Introdução: O referido trabalho aborda sobre os motivos que levam indivíduos adultos a iniciarem e suas expectativas para permanecer praticando Jiu-Jitsu. **Objetivo:** Identificar o que leva indivíduos adultos a iniciar a prática, verificar quais os motivos da permanência desses indivíduos no esporte e conferir se as expectativas iniciais desses indivíduos praticantes foram atingidas. **Metodologia:** A metodologia foi quantitativa/descritiva. A amostra, composta por praticantes de Jiu-Jitsu, adultos (com idade de 18 anos ou acima), de ambos os sexos, que frequentam uma das academias participantes da pesquisa. Os dados foram analisados utilizando o software IBM SPSS *statistics* 20.0. **Resultado:** Com base no levantamento de dados, dentre os fatores que influenciaram os participantes a iniciarem a prática da modalidade destacam-se “é uma modalidade que eu gosto” e “queria melhorar meu desempenho físico”, além do mais, os indicadores “me permite melhorar meus conhecimentos e ampliar minha visão enquanto ser humano” e “tem auxiliado a melhorar minha saúde física e mental” mostraram-se de maior relevância quanto aos benefícios percebidos entre os praticantes. Além disso, referindo-se as expectativas atingidas com relação à prática de Jiu-Jitsu, a pesquisa elucidou motivos suficientes para a permanência dos praticantes da modalidade. **Conclusão:** Os resultados apoiam a hipótese levantada de que existem motivos específicos suficientes para a permanência dos indivíduos adultos no Jiu-Jitsu, indicando que a escala proposta avalia as características dos principais elementos envolvidos na modalidade.

Palavras-chave: Expectativa, Prática, Benefícios, Permanência e Jiu-Jitsu.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física/ Centro Universitário FAG.

²Acadêmico do Curso de Educação Física/ Centro Universitário FAG.

³Professor Orientador do Curso de Educação Física/ Centro Universitário FAG.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Moraes, Moraes e Lima (2010) “adulto é o ser humano que se encontra preparado para existir” (p.67). Ainda, segundo esses autores, a fase adulta é o período de realização da vida, em que o indivíduo adquire cada vez mais equilíbrio, atingindo estabilidade, consciência de si e de si mesmo no mundo.

A prática do Jiu-Jitsu, como qualquer outro esporte, traz inúmeros benefícios, principalmente bem-estar físico e psicológico, que só quem pratica uma modalidade de luta conhece.

De modo geral, as pessoas optam pela prática do Jiu-Jitsu e permanecem nesse esporte pela possibilidade de auto conhecer-se. É um excelente esporte para desenvolver e aprimorar técnicas de defesa pessoal, principalmente para mulheres, pois utiliza-se mais técnica que força, permitindo imobilizar uma pessoa com peso e força maior que o seu (ROBBE & BUENO, 2011).

Além desses fatores, a prática do Jiu-Jitsu pode diminuir o stress aumentando o bem-estar, isso porque nosso cérebro libera um hormônio chamado endorfina durante ou pós uma atividade física, e segundo Harber& Sutton (1984) o hormônio endorfina regula as emoções e as percepções de dor, podendo relaxar e trazer bem-estar ao praticante.

Outro benefício que a prática do Jiu-Jitsu proporciona é o fato de ser um ótimo auxiliar na perda de peso pois exige uma enorme movimentação física durante a prática da modalidade, tanto para se defender quanto para atacar e contra-atacar. Também, é capaz de melhorar as capacidades cardiovasculares e a respiração, pelo fato de aliar exercícios de solo a atividades aeróbias, fazendo bem para o coração. (LIMA & HIRABARA, 2013)

Geralmente os adultos procuram a prática do Jiu-Jitsu por vários fatores, além dos já citados, está também o fato de proporcionar união entre seus praticantes, promovendo o espírito de equipe, e a participação de seus praticantes em competições da modalidade. Contudo, um estudo realizado por Luz (2001) aponta que a defesa pessoal é o principal motivo pela procura dessa modalidade de luta como prática esportiva, seguido pela busca de uma atividade física para melhorar a condição física e a saúde.

Um estudo realizado por Silva e Tahara (2003) analisou os principais fatores de adesão à prática do Jiu-Jitsu. Para isso, os autores aplicaram um questionário em 17 sujeitos praticantes de Jiu-Jitsu também da cidade de Rio Claro – SP. Como resultados, eles

encontraram que os principais fatores de adesão se relacionam ao dinamismo que o Jiu-Jitsu oferece e ao prazer em praticá-lo.

O Jiu-Jitsu é conhecido como uma das artes marciais mais antigas da história. De acordo com o site oficial da Confederação Brasileira de JiuJitsu (CBJJ, 2009) o Jiu-Jitsu nasceu na Índia, sendo praticado por monges budistas. Após originar-se na Índia, acredita-se que o Jiu-Jitsu tenha caminhado primeiramente para a China e, dela, para o Japão.

Como processo histórico, o Jiu-Jitsu brasileiro tem como ponto de partida a chegada ao Brasil do lutador japonês Mitsuyo Maeda que, anos depois de se instalar em Belém, no Pará, ensinou alguns movimentos a Carlos Gracie, filho mais velho de Gastão Gracie. Entretanto, a origem do Jiu-Jitsu é muito mais antiga e há muita controvérsia, devido à falta de documentos oficiais que comprovem a sua origem. (RUFINO & DARIDO, 2009)

Essa forma de lutar ficou conhecida como luta corpo a corpo na qual, segundo Gracie e Gracie (2003), favorece a pessoa mais fraca fisicamente, pois ela pode utilizar-se de alavancas e da luta de solo para vencer seus adversários. Na luta corpo a corpo, não há chutes, socos ou pontapés, utiliza-se apenas do contato direto entre os oponentes para que um ganhe superioridade em relação ao outro.

Segundo Da Costa (2006), o Jiu-Jitsu brasileiro é o esporte individual que mais cresce no país, possuindo cerca de trezentos e cinquenta mil praticantes e quinhentos estabelecimentos de ensino somente nas grandes capitais.

É evidente a relação cultural que essa prática, mesmo advinda do oriente, teve e continua tendo com a cultura brasileira, tanto que hoje, a arte marcial é denominada de Jiu-Jitsu brasileiro, ou brazilianjiujitsu. E, além de estar em processo de ampliação dentro do Brasil, também vem ascendendo popularmente em diversos outros países (CBJJ, 2017).

De acordo com Rufino e Darido (2009):

“O jiu-jitsu está em constante transformação e, a cada dia, cresce o número de praticantes, o número de campeonatos, o número de federações e confederações e até mesmo o número de golpes, chaves e posições. Essa prática permite que se crie, sem que com isso caminhe contra as técnicas institucionalizadas pelas confederações existentes, uma série de golpes e movimentos que somam-se ao repertório quase infinito de movimentos dessa prática corporal” (RUFINO & DARIDO, 2009).

Estudos realizados por Robbe e Bueno (2011) atribuem ao Jiu-Jitsu o título de pai das artes marciais, dando origem ao Sumo (luta de contato constante entre os adversários), Karatê

Jitsu (através de golpes de Atêmis), Judô (pelas projeções e quedas), Boxe Chinês (trocação), Aiki-Dô (golpes de torções) e Esgrima (desarmamento).

Ao longo dos anos, o Jiu-Jitsu foi se desenvolvendo no Brasil, devido aos esforços da família Gracie e a lutadores de outras modalidades, que passaram a participar de eventos de desafios de mistura de artes marciais ou MMA (da sigla em inglês *Mixed Martial Arts*). Como exemplo tem-se o *Ultimate Fighting Championship*, mais conhecido como UFC, evento mais popular do mundo, que surgiu a partir da ideia de um dos filhos de Hélio Gracie, Rorion Gracie. E, nesses eventos, o Jiu-Jitsu tornou-se modalidade fundamental sobre a qual os atletas precisam ter pelo menos um mínimo de conhecimento para que eles possam obter êxito (RUFINO & MARTINS, 2011).

Sobretudo, deve-se ressaltar a importante relação que o Jiu-Jitsu possui com a cultura brasileira. Certamente houve influências de diversas outras culturas como a oriental, sobretudo do Japão, mas as transformações que o Jiu-Jitsu passou no Brasil, fizeram-no um elemento histórico nacional muito importante, pois considera diversos aspectos heterogêneos da cultura brasileira em sua prática, havendo inclusive leis que visem torná-lo patrimônio nacional (como o projeto de lei número 2.941/10 que declara o Jiu-Jitsu brasileiro como patrimônio imaterial do estado do Rio de Janeiro). (RUFINO & MARTINS, 2011)

Em consonância ao exposto, o estudo realizado por Rufino & Martins (2011) verificou que o Jiu-Jitsu é um esporte em constante transformação. Novas regras vão sendo criadas, novos personagens começam a fazer parte da história constituinte dessa modalidade, novos campeonatos surgem e cada vez mais popular a modalidade vai se tornando.

2 MÉTODOS

O presente projeto teve embasamento em todos os procedimentos éticos de pesquisa seguindo as técnicas adequadas descritas na literatura. Em sequência, o projeto foi inicialmente encaminhado ao comitê de ética do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG conforme (resolução 466/2012), parecer 2.798.325.

Os dados coletados destinaram-se a fins de pesquisa, sendo resguardada a identidade dos sujeitos participantes e arquivados os dados e termos de consentimento durante cinco anos conforme resolução (466/2012).

A pesquisa prevê risco mínimo aos participantes, uma vez que utiliza como instrumento de pesquisa, um questionário com escala tipo Likert de 5 pontos. Caso em algum

momento os respondentes se sentirem constrangidos com qualquer uma das questões, terão o direito de abandonar a pesquisa sem se justificar, sem causar nenhum problema com o pesquisador ou com o local da realização da pesquisa. Caso ainda persista alguma espécie de constrangimento, o sujeito da pesquisa será devidamente encaminhado ao setor de saúde mais próximo da coleta de dados.

Enquanto benefício, buscou-se através da pesquisa subsídios para auxiliar gestores na organização de academias de artes marciais e na elaboração de planos de ação que contemplem as necessidades do público alvo, além de gerar informações para ampliar conhecimentos existentes acerca de uma determinada área.

2.1 Tipo de Estudo

A presente pesquisa caracteriza-se como descritiva, que segundo Churchill e Iacobucci (2009) se preocupa em determinar, entre outros aspectos, a relação entre as variáveis.

A abordagem utilizada foi a quantitativa que de acordo com Malhotra (2006) busca generalizar os resultados da amostra utilizada por meio de análise estatística.

2.2 Local do Estudo

A pesquisa foi realizada em duas academias de Jiu-Jitsu, sendo uma na cidade de Cascavel e outra na cidade de Ubatã, ambas pertencentes a da região Oeste do Paraná, entre os meses de agosto e setembro de 2018.

2.3 População e amostra

A pesquisa constituiu-se da população de praticantes de Jiu-Jitsu das cidades de Cascavel e Ubatã, localizadas na região oeste do estado do Paraná.

A amostra foi composta por praticantes de Jiu-Jitsu, adultos (com idade de 18 anos ou acima), de ambos os sexos, que frequentem o Centro de Treinamento TEAM Cordeiro da cidade de Cascavel-PR e o Instituto Por do Sol de Artes Marciais da cidade de Ubatã-PR.

2.4 Critérios de inclusão e exclusão dos indivíduos

Foram inclusos todos aqueles praticantes que se enquadraram nas características da população/amostra e que aceitaram os termos de participação no estudo.

Ressalva-se que além do direito do voluntário em abandonar a pesquisa a qualquer momento, sem a necessidade de se justificar, foram adotados os critérios de exclusão: praticantes que não apresentaram a idade mínima estabelecida para o estudo, e que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

2.5 Termo de Consentimento (TCLE)

Para obter o consentimento dos participantes foi elaborado um termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo A) orientando os participantes sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos que serão adotados, deixando claro que a participação neste estudo será voluntária e confidencial.

2.6 Instrumento e Procedimento da Pesquisa

Para atingir os objetivos propostos para este estudo, foi elaborado um questionário estruturado em duas etapas. A primeira etapa denominada “Variáveis Demográficas” (ANEXO B) busca conhecer o perfil dos respondentes, e a segunda etapa denominada “Instrumento de Coleta de Dados” (ANEXO C), com 32 questões objetivas e uma questão descritiva, tem por objetivo identificar os motivos que levaram os indivíduos a iniciar e permanecer na prática da modalidade Jiu-Jitsu.

Antes de iniciar a coleta de dados, os pesquisadores entraram em contato com os gestores de duas academias de Jiu-Jitsu, sendo um do Centro de Treinamento Team Cordeiro da cidade de Cascavel e um do Instituto Por do Sol de Artes Marciais da cidade de Ubatuba, para apresentar a proposta de pesquisa e seus objetivos, solicitando a autorização para aplicar o questionário junto a seus alunos praticantes com idade igual ou superior a 18 anos durante a realização de alguns treinamentos em suas academias.

De posse dessas autorizações e de toda a documentação necessária, foi realizado o cadastro da pesquisa junto a Plataforma Brasil a fim de obter o parecer positivo para realização da pesquisa junto ao Comitê de Ética, uma vez que se trata de pesquisa que envolve seres humanos. Assim que concedido esse parecer positivo, foram agendados com os gestores

das academias envolvidas as datas e horários para a aplicação do questionário, objetivando arrecadar o maior número de respondentes possível.

Já com os horários agendados, ocorreu a aplicação do questionário aos respondentes. Para o levantamento das variáveis demográficas referentes às características dos pesquisados, o questionário elencava questões de múltipla escolha, cujas respostas foram posteriormente tabuladas em uma estatística descritiva e apresentadas em forma de tabela para melhor compreensão e visualização. Na sequência, o questionário apresentava afirmações que foram analisadas pelos respondentes e assinaladas em uma escala tipo Likert de cinco pontos, sendo (1) para discordo totalmente, (2) para discordo parcialmente, (3) neutro/ indiferente, (4) para concordo parcialmente, e (5) para concordo totalmente. Os dados coletados também serviram de base para identificar se as expectativas com relação à prática foram atingidas.

3 RESULTADOS

Foram apresentados os resultados obtidos por meio da aplicação da escala com o público alvo, indivíduos adultos praticantes da modalidade Jiu-Jitsu em que é apresentado a caracterização da amostra através dos gráficos: sexo, idade, município, escolaridade, tempo de prática, graduação dentro da modalidade, quantas vezes prática durante a semana, e se tem outro esporte que pratica além do jiu-jitsu, onde foram avaliados individualmente a média e o desvio-padrão através da escala de alfa cronbach (α).

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos por meio da aplicação da escala com o público-alvo, indivíduos adultos praticantes de Jiu-Jitsu. Primeiramente é apresentada a caracterização da amostra através da estatística descritiva que buscou identificar o perfil dos respondentes através da utilização de percentuais, e a análise das variáveis do estudo, buscando avaliar individualmente as propriedades de tendência central de cada indicador na variável (média e desvio-padrão) e. Também foi analisado os valores de Alfa de Cronbach que forneceram uma estimativa da confiabilidade com base nas inter-correlações dos indicadores nas variáveis observadas (HAIR et al., 2014, p.101) ou seja, o objetivo deste teste é garantir que as respostas não sejam muito variadas durante períodos de tempo, de modo que uma medida tomada em qualquer tempo seja confiável. As medidas do Alfa de Cronbach (α) variando de 0 a 1 tem como limite inferior geralmente aceito 0,7.

3.1 Caracterização da Amostra

De posse dos dados coletados procedeu-se a caracterização da amostra. Participaram da pesquisa 35 praticantes, sendo 17 da cidade de Cascavel e 18 da cidade de Ubatã.

Gráfico 1: Gênero

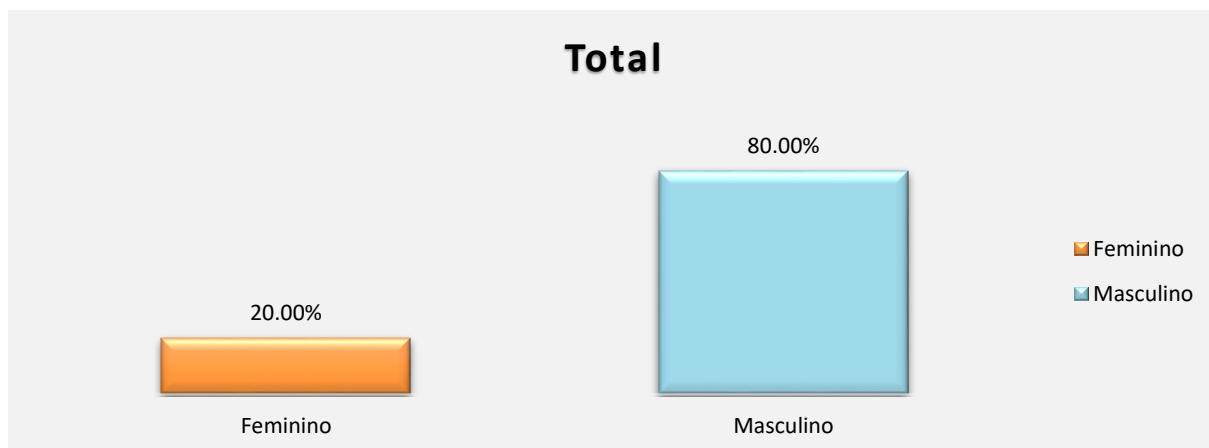


Gráfico 2: Idade

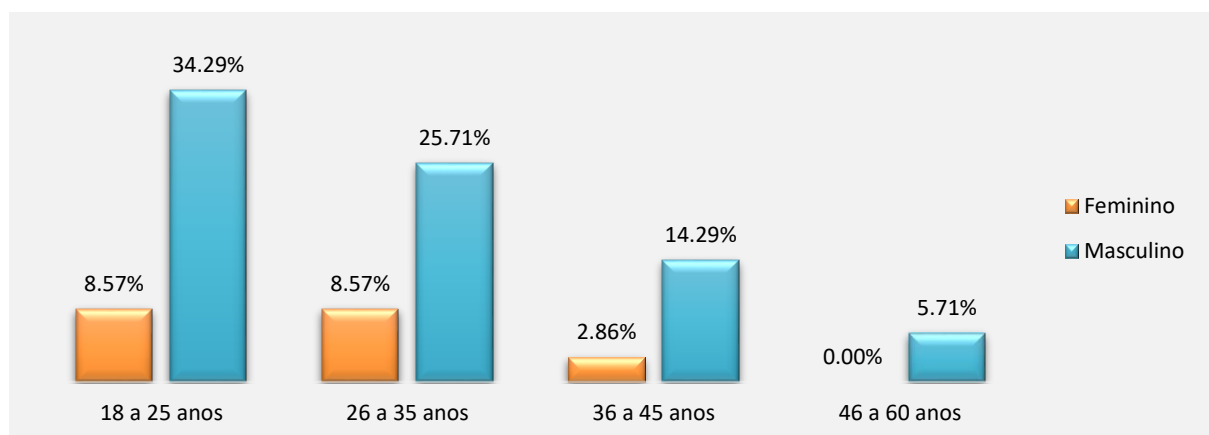
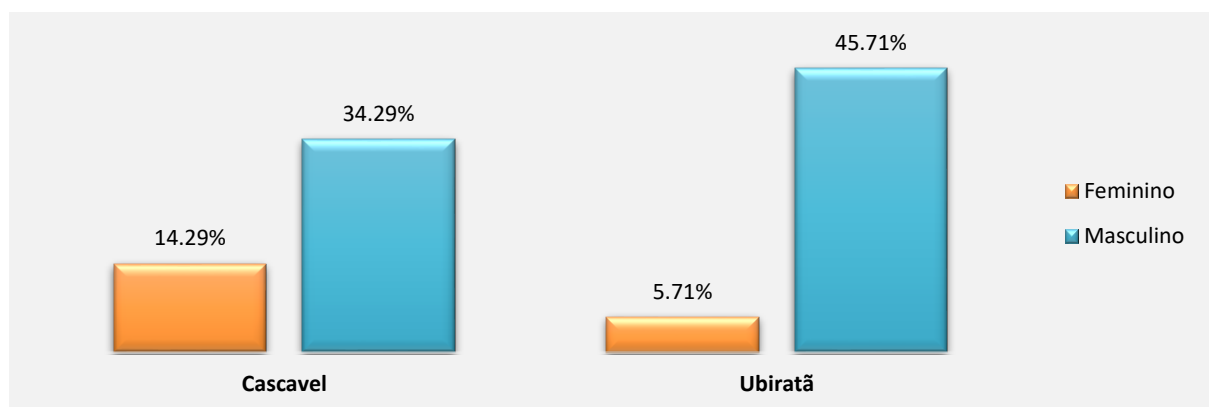


Gráfico 3: Municípios



Quadro 1: Grau de Instrução

Instrução	% Feminino	% Masculino	Total Geral
Ensino Médio Completo	11,43%	42,86%	54,29%
Ensino Médio Incompleto	2,86%	11,43%	14,29%
Ensino Superior Completo	5,71%	22,86%	28,57%
Ensino Superior Incompleto	0,00%	2,86%	2,86%
Total Geral	20,00%	80,00%	100,00%

Quadro 2: Quanto tempo prática Jiu-Jitsu

Tempo	% de tempo de prática
Menos de 1 Ano	14,29%
Entre 1 e 3 Anos	22,86%
Entre 3 e 5 Anos	20%
Entre 5 e 10 Anos	31,43%
Mais de 10 Anos	11,43%
Total Geral	100,00%

Quadro 3: Qual sua graduação no Jiu-Jitsu

Faixa	% de Faixa por cor
Faixa Branca	25,71%
Faixa Azul	31,43%
Faixa Roxa	20%
Faixa Marrom	8,57%
Faixa Preta	14,29%
Total Geral	100,00%

Quadro 4: Prática durante a semana

Vezes por semana	% de prática de Jiu-Jitsu por semana
2 Vezes por semana	37,14%
3 Vezes por semana	62,86%
Total Geral	100,00%

Quadro 5: Além de Jiu-Jitsu, prática de outro esporte

Prática de outro esporte	% de prática de outro esporte
Não	31,43%
Sim	68,57%
Total Geral	100,00%

3.2 Estatística Descritiva e Análise dos Construtos

Foram coletados 35 questionários durante o mês de setembro, observando que 20% pertencem ao sexo feminino e 80% ao sexo masculino sendo 8,57% do público feminino com

a idade de 18 a 25 anos e 34,29% do público masculino com a idade de 18 a 25 anos, 8,57% das mulheres de 26 a 35 anos e 25,71% dos homens com a idade de 26 a 35 anos, 2,86% das mulheres com a faixa etária de 36 a 45 anos e 14,29% dos homens com a faixa etária de 36 a 45 anos, e a penas 5,71% dos homens com a faixa etária de 46 a 60 anos.

Foi observado também que 14,29% das mulheres e 34,29% dos homens residem no município de Cascavel, e 5,71% das mulheres e 45,71% dos homens residem no município de Ubiratã

Observou também que 11,43% das mulheres completaram o ensino médio e 42,86% dos homens completaram o ensino médio, e 2,86% das mulheres tiveram o ensino médio incompleto e 11,43% dos homens tiveram o ensino médio incompleto, observou-se que 5,71% das mulheres tinham o ensino superior completo e 22,86% dos homens teriam o ensino superior completo também, 0,00% das mulheres tiveram o ensino superior incompleto e 2,86% dos homens tiveram o ensino superior incompleto

Em relação ao tempo de prática foi observado que 22,86% tiveram entre 1 e 3 anos de prática e 20,00% 3 e 5 anos de prática, 31,43% entre 5 e 10 anos de prática, 11,43% mais de 10 anos de prática, e menos de 1 ano de prática 14,29%

Já relacionado a graduação identificamos que 31,43% faixa azul, 25,71% faixa branca, 8,57% faixa marrom e 14,29% faixa preta, 20% faixa roxa

37,14% praticavam a modalidade Jiu-Jitsu 2 vezes por semana e 62,86% 3 vezes na semana.

31,43% não praticam outro esporte além do jiu-jitsu e 68,57% praticam outro esporte além do jiu-jitsu.

Na sequência é apresentado em forma de tabela a estatística referente a média e desvio padrão de cada indicador na variável pesquisada, além do valor de alfa de Cronbach (α) da variável. O valor de alfa (α) fornece uma estimativa da confiabilidade com base nas inter-correlações dos indicadores nas variáveis observadas (HAIR et al., 2014, p.101) ou seja, o objetivo deste teste é garantir que as respostas não sejam muito variadas durante períodos de tempo, de modo que uma medida tomada em qualquer tempo seja confiável. As medidas do Alfa de Cronbach (α) variando de 0 a 1 tem como limite inferior geralmente aceito 0,7.

TABELA 1: Motivos que fizeram os indivíduos iniciar a prática da modalidade de Jiu-Jitsu

INDICADORES	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	ALFA DE CRONBACH
1. É uma modalidade que eu gosto.	0,51	4,74	0,7

2. Considero o aprendizado adquirido na modalidade algo extremamente valioso.	0,64	4,66	0,7
3. Queria conhecer e me relacionar com outras pessoas	1,17	3,57	
4. Queria conhecer técnicas para melhorar minha autodefesa.	0,89	4,46	
5. Os profissionais que trabalham com a modalidade de Jiu-Jitsu são bem qualificados.	0,78	4,57	
6. Queria melhorar minha saúde física.	0,62	4,71	
7. Queria melhorar meu desempenho físico.	0,51	4,74	
8. Recebi incentivo de outras pessoas com o mesmo interesse dentro do esporte.	1,37	3,89	
9. Queria me sentir melhor como um todo.	1,09	4,37	
10. Queria participar de uma modalidade que me permitisse conhecer outra cultura.	1,40	3,57	
11. Fui convidado por um colega.	1,67	3,43	

TABELA 2: Benefícios percebidos pelos indivíduos praticantes de Jiu-Jitsu

INDICADORES	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	ALFA DE CRONBACH
12. Tem melhorado a minha convivência e interação com outras pessoas.	1,23	3,89	0,89
13. Durante a prática consigo aliviar as tensões e preocupações do dia a dia.	0,63	4,69	
14. Tem me possibilitado melhorar minha autoconfiança e realçar minha autoestima.	0,81	4,37	
15. Estou percebendo melhoras no meu desempenho físico (performance).	0,89	4,51	
16. Os horários são convenientes e se enquadram nas minhas atividades diárias.	1,08	4,11	
17. É economicamente acessível.	0,58	4,69	
18. Tem melhorado a maneira como sou percebido (a) pelos outros.	1,07	3,91	
19. Eu me sinto bem em participar dessa modalidade esportiva.	0,77	4,63	
20. Me permite melhorar meus conhecimentos e ampliar minha visão enquanto ser humano.	0,65	4,77	
21. Tem auxiliado a melhorar minha saúde física e mental.	0,58	4,69	
22. Estou me sentindo melhor como um todo.	0,89	4,49	

23.	Causa boa impressão nas outras pessoas.	1,10	3,71	0,89
24.	Tem possibilitado melhorar minhas habilidades de liderança.	1,00	3,94	
25.	Tem me auxiliado a ser e ter mais paciência.	0,92	4,46	
26.	Me permite viajar e participar de competições.	1,08	3,80	
27.	Me possibilita participar de eventos especiais (como treinamentos de inverno, verão intercâmbios, etc.).	1,03	3,66	
28.	Estou aprendendo técnicas para melhorar minha autodefesa.	0,68	4,66	
29.	Durante a prática na modalidade, fiz muitos amigos.	0,91	4,60	
30.	Quero ter um hobby.	1,24	4,00	

Tabela 3: EXPECTATIVAS COM RELAÇÃO A PRÁTICA DA MODALIDADE DE JIU JITSU

	QUESTÃO	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	ALFA DE CRONBACH
31	Posso considerar após o tempo de prática na modalidade de Jiu-Jitsu que minhas expectativas iniciais foram atingidas.	0,94	4,37	0,97
32	Pretendo continuar praticando a modalidade Jiu-Jitsu.	0,64	4,66	

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na tabela 1 observamos na variável início a prática da modalidade de Jiu-Jitsu, através dos indicadores “é uma modalidade que eu gosto” e “queria melhorar meu desempenho físico” apresentaram a maior média (4,74) e o menor desvio-padrão (0,51), mostrando que nos dias de hoje é comum ver as pessoas se preocupando com a saúde através da prática esportiva, pois o esporte proporciona uma melhor qualidade de vida, além de ser prazeroso para o praticante da modalidade esportiva.

Estes resultados corroboram com estudos de Interdonato *et al*(2008) que salientam que muitas pessoas gostam de praticar um esporte por proporcionar prazer nos treinamentos e nas competições, além de melhorar o condicionamento físico e também o reconhecimento da família e colegas.

A Aptidão Física e a Competência Técnica são as principais motivações apontadas por jovens atletas, como os fatores que os levam à prática de esportes. Sendo assim, os indivíduos buscam dentro do esporte o aperfeiçoamento e a sustentação de sua condição física e de suas competências técnicas (CECCHINI; MÉNDEZ; NUÑIZ, 2002; SIRARD; PFEIFFER; PATE, 2006; WEINBERG; TENENBAUM; McKENZIE; JACKSON; ASHEL; GROVE; FOGARTY, 2000).

Outro ponto destacado com média de (4,57) e desvio padrão (0,78) referente ao quesito qualificação dos profissionais de jiu-jitsu, se torna indispensável que todo o professor que atua em academias deve possuir características, como ser comunicativo, prestativo, responsável, ter uma boa e respeitosa relação com seus alunos, transmitir confiança, se dirigir aos alunos pelo nome e mostrar preocupação, deve sempre se atualizar e buscar por novos conhecimentos, entre outros (PEREIRA, 1996).

Percebe-se que as lutas além de propor vários benefícios físicos e psicológicos ela também passa a ser uma excelente auto defesa, sendo praticado por crianças, adultos e idosos. Sabemos que nos dias de hoje é considerado melhor se defender e não precisar aplicar seu conhecimento técnico do que ter o conhecimento de se defender e precisar usá-lo.

Segundo Fernandes (2013) as artes marciais foram criadas por ser uma necessidade de autodefesa. Ele afirma também que as lutas tem muita possibilidade de aprendizado, desde seu contexto cultural, filosófico e suas atitudes ética dentro do combate, como o respeito e regras a serem seguidos.

Referente à tabela 2, os benefícios percebidos com a prática da modalidade Jiu-jitsu: A atividade física, os exercícios físicos e as práticas esportivas têm sido citado como fatores importantes na vida das pessoas, portanto é natural que a área da educação física procure contribuir para a construção do conhecimento a respeito do assunto, desenvolvendo vários aspectos ao longo do tempo, como por exemplo: interação social; saúde física e mental; aumento da confiança e da autoestima.

Os fatores psicológicos possuem grande influência sobre as atitudes das pessoas, independentemente do campo de atuação delas (políticos, professores, advogados, médicos, dona de casa, etc.) Esses fatores podem mexer direta ou indiretamente na personalidade dos indivíduos.

O conceito de autoimagem e autoestima aparece em alguns momentos para designar os mesmos ou diferentes fenômenos, no entanto, podem aparecer de maneira interligada, pois

vão tratar das situações e momentos da construção da identidade pessoal, social e cultural dos indivíduos. (MONTEIRO,1995)

Junto à prática das artes marciais é trabalhado tanto o lado lúdico como forma de aquecimento como também é trabalhado o rendimento, onde cada pessoa tem seu objetivo ao procurar a prática de qualquer exercício físico, buscando sempre a melhor performance a cada treino.

Até a década de 1980, tinha seu foco voltado para a formação de atletas de elite, na consagrada estrutura piramidal, com uma base extensa de muitas pessoas praticando diferentes modalidades esportivas para que se selecionassem, ao longo dos anos, os melhores jogadores. Aqueles que não chegassem ao nível de elite deixavam de compor o quadro de esportistas ou praticantes das modalidades. (DE BOSSCHER et al., 2006)

Percebe-se que ao decorrer dos anos, a busca de uma modalidade esportiva como alto rendimento tem diminuído muito, ficando evidentes os resultados obtidos nesses estudos em que as pessoas então buscando a prática como uma válvula de escape da rotina do dia-a-dia, sem foco na competição, e sim na qualidade de vida.

Na tabela 3 podemos visualizar que as expectativas dos praticantes foram atingidas conforme o indicador “pretendo continuar praticando a modalidade jiu-jitsu” com média 4,66 e indicador “posso considerar após o tempo de prática na modalidade de jiu-jitsu que minhas expectativas iniciais foram atingidas”. Com média 4,37..

Com base nos resultados acima pode-se afirmar que há motivos bem definidos para que indivíduos adultos permaneçam praticando Jiu-Jitsu. Por esse viés constatou-se que os participantes iniciam a prática por gostarem da modalidade, demonstrando que é uma forma prazerosa de se entreter com o esporte, pela aptidão física, retratando que é uma maneira de cuidar da saúde, pelo desenvolvimento técnico que a modalidade proporciona, pela competência do professor de jiu-jitsu, observando-se a interação entre este e o aluno, e por proporcionar uma ótima auto defesa.

Ademais, a prática da luta traz diversos benefícios, independentemente de quem pratica, concedendo tanto um bem estar físico como mental, colaborando, por conseguinte, para a redução do estresse. Justo a esses aspectos, é economicamente acessível e são horários convenientes que se encaixam nas atividades diárias do seu público alvo.

5 CONCLUSÃO

Os resultados encontrados apoiam a hipótese levantada de que existem motivos específicos suficientes para a permanência de indivíduos adultos no Jiu-Jitsu, uma vez que a escala proposta avalia as características dos principais elementos envolvidos na prática, que devem ser levadas em consideração pelos professores e alunos.

Verificou-se através do estudo que o motivo que leva os adultos a buscarem uma arte marcial como exercício físico, foi a necessidade de melhorar a qualidade de vida, pois a prática exercita a saúde física e mental, ocorrendo ao longo da graduação uma transformação no interior de seus praticantes, já que além de aliviar o estresse, fortalecer e alongar o corpo, promove aumento de disciplina no cotidiano.

Destarte, em consonância com os aspectos abordados, o produto da pesquisa apresenta a relevância do esporte na vida de quem o pratica. Somando-se a isso, são notórias as mudanças benéficas promovidas por essa modalidade indicadas no decorrer deste artigo. Dessa forma, através do presente trabalho conclusivo, poderão ser elencados novos estudos e pesquisas de campo na área que fundamentem e incentivem a permanência de alunos praticantes de Jiu-jitsu em academias de artes marciais.

6 REFERÊNCIAS

DE BOSSCHER, V. et al. A conceptual framework for analyzing sports policy factors leading to international sporting success. *Europeansport management quarterly*, v. 6, n. 2, pp. 185-215, 2006.

DIAS, Luiz. **Coluna da Arte Suave: o Jiu-Jitsu como filosofia de vida para o atleta**. 2018. Disponível em: <<https://tatame.com.br/2018/06/01/coluna-da-arte-suave-o-jiu-jitsu-como-filosofia-de-vida-para-o-atleta-confira-o-artigo-e-opine/>>. Acesso em: 06 out. 2018.

FERNANDES, Diego da Silva. **Lutas e suas possibilidades de aprendizado**. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd180/lutas-e-suas-possibilidades-de-aprendizado.htm>>. Acesso em: 22 ago 2018.

GUEDES, Dartagnan Pinto; NETTO, José Evaristo Silvério. DOI: 10.4025/reveducfis.v24.1.14695 Rev. Educ. Fis/UEM, v. 24, n. 1, p. 21-31, 1. trim . 2013 MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES EM ATLETAS JOVEN S E FATORES ASSOCIADOS. **Revista da Educação Física**, Londrina, p.22-31, 2013.

GUERREIRO, Fernando. **Além dos Resultado físicos: Esporte também ensina e une as pessoas**. 2018. Disponível em: <<https://fernandoguerreiro.blogosfera.uol.com.br/2018/06/16/alem-dos-resultados-fisicos-esporte-tambem-ensina-e-une-as-pessoas/>>. Acesso em: 06 out. 2018.

INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; OLIVEIRA, Arli Ramos de. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Londrina, p.63-66, 2008.

LIMA, Fábio Luis Costa. A agressividade dos lutadores fora dos tatames: "O caso do Jiu-jitsu. **A Agressividade dos Lutadores Fora dos Tatames: "O Caso do Jiu-jitsu**, Campinas, p.1-55, 2001.

MONTEIRO, Alberto de Oliveira. **Autoconceito: Auto-imagem e Auto-estima de Jogadores Profissionais de Futebol em Relação às Mensagens Veiculadas Pelos Meios de Comunicação de Massa (jornal)**. 1995. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/autoconceito-auto-imagem-auto-estima-jogadores-profissionais-futebol-relacao-as-mensagens-veiculadas-pelos-meios-comunicacao-massa-jornal/>>. Acesso em: 28 set 2018

PEREIRA, Marynês Monteiro Freixo. Academia estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996. 193 p.

SILVA, Thiago Eduardo Limeira da; SILVA, Profa. Maria Gilvanira Gomes da; ESPÍNDOLA, Profa. Wilma Cléa Ferreira. OS BENEFÍCIOS DO JIU-JITSU PARA A SAÚDE:: um incentivo para a prática esportiva. **Revista Científica da Fasete 2015 | 186 Os Benefícios do Jiu-jitsu Para A Saúde**;, Ceará, p.186-192, 2015.