



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE HUMANIDADES
CURSO DE LICENCIATURA EM HISTÓRIA

WALTER OLIVEIRA FERREIRA CAVALCANTE

**O JIU-JITSU COMO FERRAMENTA EDUCATIVA: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UM PRATICANTE DA MODALIDADE (2010-2023)**

CAMPINA GRANDE

2023

WALTER OLIVEIRA FERREIRA CAVALCANTE

**O JIU-JITSU COMO FERRAMENTA EDUCATIVA: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UM PRATICANTE DA MODALIDADE (2010-2023)**

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura em História, do Centro de Humanidades da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em História.

Professor orientador (a):

PROFA. DRA. REGINA COELLI GOMES NASCIMENTO

Campina Grande

2023

WALTER OLIVEIRA FERREIRA CAVALCANTE

**O JIU-JITSU COMO FERRAMENTA EDUCATIVA: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA DE UM PRATICANTE DA MODALIDADE (2010-2023)**

Trabalho de Conclusão de Curso avaliado em ___/___/___/ com o conceito _____

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dra. Regina Coelli Gomes Nascimento

Orientador (a)

Prof. Dra. Silede Leila Oliveira Cavalcanti

Examinador (a)

Prof. Me. Jilton Joselito de Lucena Ferreira

Examinador (a)

RESUMO

Nesta pesquisa temos como objetivo analisar, a partir do Relato de Experiência do autor, na posição de praticante da modalidade, como o Jiu-Jitsu pode ser relevante enquanto ferramenta educativa. A pesquisa ocorreu em contexto paraibano, circunscrita no recorte temporal do ano de 2010 até 2023. Apresentando como documentação selecionada, sobretudo, fotografias do acervo pessoal do autor. A escolha do tema foi motivada pela relevância social que desempenha a prática de esportes e as artes marciais para a sociedade como um todo, levando em consideração o papel de destaque que ocupa o Jiu-Jitsu na sociedade brasileira como um dos esportes mais populares. Em nossa análise trabalhamos com alguns autores, a exemplo de Jorge Larrosa com sua perspectiva sobre ‘experiência’, bem como Didi-Huberman e suas reflexões sobre imagem e memória. Outrossim, também dialogamos com o trabalho de Rufino e Dárido sobre a pedagogia dos esportes, dentre outras pesquisas que viabilizaram o diálogo com o campo da ciência da Educação Física. Ao final, percebemos que o Jiu-Jitsu, enquanto ferramenta educativa, tem grande potencial para contribuir positiva e integralmente na formação de seus praticantes.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu; Relato de Experiência; pedagogia do esporte; artes marciais.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
CAPÍTULO I – PRIMEIROS ANOS DE UMA TRANSFORMADORA TRAJETÓRIA	9
1.1 Uma breve história do Jiu-Jitsu brasileiro	9
1.2 O Jiu-Jitsu brasileiro e a intersecção com minha vida: primeiros passos no esporte	10
1.3 Conflitos e dificuldades, vitórias e aprendizados	15
CAPÍTULO II – PAUSA E RECOMEÇO DA PERENE TRAJETÓRIA.....	20
2.1 Momentos amargos no esporte e a colheita de bons frutos da prática na adolescência	20
2.2 O retorno ao esporte e a pertinência do ensino de Jiu-Jitsu no sistema educacional	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIA	28
ANEXOS.....	30

INTRODUÇÃO

Falar sobre Jiu-Jitsu, para mim, é falar não somente de uma arte marcial, mas de uma ferramenta que contribuiu de maneira significativa em minha formação. Percebendo o poder do esporte para contribuir positivamente na minha vida e de tantos outros, o impacto que a prática do esporte, em específico o Jiu-Jitsu, pode gerar na vida de seus praticantes sempre foi um foco da minha atenção e um alvo das minhas reflexões. Nesse sentido, emerge como problema da presente pesquisa o questionamento de qual seria o potencial da prática de Jiu-Jitsu como instrumento que contribui no desenvolvimento integral de seus praticantes.

Destarte, norteando o desenvolvimento da pesquisa, foi estabelecido como objetivo geral analisar, a partir da minha experiência enquanto praticante da modalidade, como o Jiu-Jitsu pode ser relevante como ferramenta educativa. Como desdobramento desse objetivo, aflora em primeiro plano o objetivo específico de discutir como o Jiu-Jitsu contribuiu em minha formação de maneira integral, para além de técnicas desportivas. E, em segundo plano, o objetivo específico de estabelecer um diálogo entre a minha experiência e outras produções científicas a fim de explicar como o Jiu-Jitsu pode ser relevante para o sistema educacional.

A temática do esporte e das artes marciais, tratada neste trabalho, é indispensável a qualquer sociedade, tendo em vista que é um aspecto relevante socialmente à medida que, por exemplo, contribui para a socialização e inclusão social, promove a saúde física e psicológica dos indivíduos e é importante expressão da cultural corporal. Desse modo, no que se refere ao Jiu-Jitsu na sociedade brasileira, especificamente, o Diagnóstico Nacional do Esporte¹, realizado pelo Ministério do Esporte no ano de 2015, identificou a modalidade como uma das mais populares do Brasil exercendo influência em todas as faixas etárias, gêneros e classe social. Sendo, portanto, de suma importância novas pesquisas sobre a temática e a respeito desta modalidade.

Ademais, considero importante estudar as implicações do Jiu-Jitsu na educação dos indivíduos tendo em vista que, academicamente, não existem tantas produções que abordam a temática, principalmente, se levado em consideração o recorte proposto, que visa trabalhar o tema a partir da metodologia do Relato de Experiência, distinguindo-se da abordagem dos demais trabalhos à medida que, como coloca Daltro *et al* (2019), “rompe com os pressupostos cartesianos que instam ser a razão a detentora das decisões/produções humanas”.

¹ Disponível em: http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf. Acesso em: 04 de jul. de 2023.

As fontes utilizadas como base para realização da pesquisa foram, sobretudo, fotografias dispostas no acervo pessoal do autor. As mesmas, estavam disponíveis nos registros do dispositivo móvel e são, em sua maioria, fotos de graduações, treinos e dos muitos momentos de reunião com os companheiros de treino no tatame. As fotografias, além de serem dispostas e discutidas no corpo do texto, também foram incluídas nos anexos, as quais é possível verificar enquanto o texto lhes faz referência.

Como amparo para a reflexão teórica acerca das imagens foi utilizada a perspectiva de Georges Didi-Huberman que, evocando o eufemismo de que as imagens ardem em contato com o real, demonstra que as imagens são um rastro visual do tempo em que “tocou”. Assim como afirmamos nos jogos de adivinhação que “está quente” quando alguém chega próximo ao objeto escondido, as imagens também ardem, nesse sentido, com o real que em dado momento ela se acercou. Ao discutir a relação das fotografias com a memória, condensa o autor que

a imagem é outra coisa que um simples corte praticado no mundo dos aspectos visíveis. É uma impressão, um rastro, um traço visual do tempo que quis tocar, mas também de outros tempos suplementares- fatalmente anacrônicos, heterogêneos entre eles – que não pode, como arte da memória, não pode aglutinar. É cinza mesclada de vários braseiros, mais ou menos ardentes (HUBERMAN, 2012, p.2016)

Por conseguinte, o conceito de ‘Experiência’ da perspectiva do filósofo da educação Jorge Larrosa também foi caro a realização do trabalho. Segundo Larrosa (2002), nem tudo aquilo que vivenciamos é uma experiência. A experiência não se trata de alguma informação que recebemos e descartamos, também não se trata de algum estímulo externo que atendemos, mas que se passa por nós e logo se desvanece na memória. Tal como foi para mim a prática de Jiu-Jitsu, é considerada uma experiência algo que nos impacta profundamente, que se torna incorporada a nós, algo que tem a capacidade de nos formar. Segundo sintetiza o próprio Larrosa, “a experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca” (LARROSA, 2002, p.21).

Outrossim, foram importantes para a realização do trabalho, as reflexões de memória de Philippe Artières, que demonstra como continuamente somos impelidos a prática de arquivamento da nossa própria vida. Por vezes não escolhemos aquilo que queremos manter registrado, por outras vezes as selecionamos conscientemente os registros das memórias que gostaríamos de guardar. O fato é que tudo aquilo que guardamos de nós mesmos, consciente ou inconscientemente (como as imagens arquivadas em meu celular), serão alvos de um futuro leitor, como justifica Artières (1998, p. 32), “pois arquivar a própria vida é definitivamente uma

maneira de publicar a própria vida, é escrever o livro da própria vida que sobreviverá ao tempo e a morte”. Desta feita, trago a lume neste trabalho registros que despretensiosamente arqueei digitalmente que servirão de fonte para o desenvolvimento da pesquisa.

Enfim, uma das primeiras características que se sobressaem é o caráter interdisciplinar da pesquisa, que, ao desenvolver o Relato de Experiência, suscita desdobramentos que incidem diretamente em outro campo do conhecimento, a Educação Física. Nesse sentido, foram utilizados vários trabalhos que estabelecem e amparam o diálogo, com destaque às pesquisas de Rufino e Dárido, referência sobre a pedagogia dos esportes e artes marciais, e a pesquisa sobre os benefícios da prática de Jiu-Jitsu na adolescência, de Jesus e Affonso. Dentre outros.

O trabalho foi realizado em dois capítulos. No primeiro, a fim de introduzir o Jiu-Jitsu ao leitor que não tem familiaridade com a modalidade, optei por falar, sinteticamente, das principais características e da história do esporte, tendo como auxílio o trabalho de Saldanha (2013). Em sequência, ainda no primeiro capítulo, trato do meu contato inicial com o esporte e meus primeiros anos de prática, destacando os aprendizados e como o esporte contribuiu em minha formação. Mais à frente, no segundo capítulo, abordo a lesão que sofri e o retorno à prática do esporte após um período afastado dos treinos, ao passo que é discutida a relevância do Jiu-Jitsu para o sistema educacional.

1. PRIMEIROS ANOS DE UMA TRANSFORMADORA TRAJETÓRIA

“Jiu-Jitsu é minha maneira de enxergar o mundo”, disse certa vez o afamado lutador americano B.J Penn². Ao afirmar isso, Penn demonstra que os aprendizados adquiridos em sua experiência como praticante da modalidade não ficam reclusos ao tatame, não se limitam a conhecimentos técnicos e desportivos, mas que estes o transformam holisticamente, ao ponto de lhe forjar uma cosmovisão. Nesse capítulo, abordarei o contato inicial que tive com o Jiu-Jitsu e os primeiros anos de prática do esporte, experiência que me impactou e contribuiu significativamente em minha formação, assim como na de B.J Penn.

À medida que relato a minha experiência enquanto praticante que iniciava a caminhada no esporte, busco apontar a importância do papel dos professores que tive, bem como os aprendizados que a experiência no esporte me proporcionou, dando destaque a valores aprendidos no tatame, tais como solidariedade, união e superação das adversidades mediante o esforço e a dedicação. Contudo, antes que de fato seja tratada a minha experiência com o esporte, faz-se necessário uma síntese da história do Jiu-Jitsu, a fim de introduzir o leitor a modalidade.

1.1 Uma breve história do Jiu-Jitsu brasileiro

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial milenar de origens orientais³, que, ao chegar ao Brasil, foi ressignificada, dentre outros, por Hélio Gracie (1913-2009) e sua família.. A modalidade, apesar das variações que possa ter, se caracteriza por se desenvolver no chão após a queda do adversário, dispondo de técnicas de equilíbrio, golpes de torções das articulações, estrangulamentos e projeção dos adversários.

A arte marcial oriental chega até o Brasil por meio de Mitsuyo Maeda (1878-1941), mestre japonês que no início do século XX passa a viajar o mundo ensinando o esporte. Maeda fixa-se no Brasil, em Belém do Pará, onde recebe apoio de barões locais e abre uma academia. É a partir desse momento que a família Gracie passa a figurar na história do esporte. Gastão Gracie, decide matricular seus filhos na academia de Mitsuyo Maeda, onde Hélio, um de seus filhos, seria marcado por mudar os rumos do esporte definitivamente. Hélio Gracie era magro,

² Disponível em: <https://www.graciemag.com/pt-br/o-que-e-jiu-jitsu/>. Acesso em 13 de mai. 2023.

³ Sobre origem e etimologia da palavra que nomeia o esporte, a homepage da Unicamp afirma: “O Jiu-Jitsu, uma arte marcial de mais de 2000 anos de idade, que significa "estratégia flexível" ou "arte suave" (suave para quem a pratica e não para o adversário), foi criado por monges indianos (magros e não fortes, devido aos constantes jejuns) para se defenderem de ladrões que frequentemente os atacavam”. Disponível em: <https://www.ime.unicamp.br/~martinez/leandro/PAGINA3/JITSU.HTM>. Acesso em: 11 mai. 2023.

alguns o descreviam como raquítico, além do mais, não possuía uma estatura elevada. A partir de suas dificuldades, o filho de Gastão passou a desenvolver técnicas de alavanca que permitiam que ele vencesse oponentes maiores e mais fortes (SALDANHA, 2013).

Ainda de acordo com Saldanha (2013), as técnicas de Hélio foram aprimoradas ao ponto de ressignificar a modalidade, sem que a mesma perdesse a sua essência original. Hélio passou a desafiar proeminentes lutadores de outras artes marciais para comprovar que sua arte era superior. O raquítico lutador começou a vencer grandes nomes da Capoeira, do Karatê e Boxe, tornando-se famoso nacionalmente e mundialmente, ganhando, posteriormente, a alcunha de “Samurai Brasileiro”⁴.

Hélio Gracie teve nove filhos, que seguiram seus passos, difundindo o esporte no Brasil e no mundo no final do século XX. O ápice da difusão foi a criação do Ultimate Fight Championship (UFC), evento realizado nos Estados Unidos, idealizado por seu filho Rorion Gracie. O UFC consagrou a modalidade, agora também chamada de Brazilian Jiu-Jitsu, e impulsionou sua difusão mundial. Sobre a explosiva difusão do esporte, Teixeira (2011) sintetiza: “O jiu-jítsu, criado pela família Gracie, é hoje um dos principais produtos de exportação brasileiros, superado apenas pelo samba e futebol”. No século XXI a modalidade já era amplamente difundida em todo o Brasil, inclusive em Campina Grande - PB, onde já eram firmadas diversas academias.

1.2 O Jiu-Jítsu brasileiro e a intersecção com a minha vida: primeiros passos no esporte

Após a breve abordagem da história da arte marcial, gostaria de ligar os trilhos do Jiu-Jitsu com os trilhos da minha vida. Como mencionado anteriormente, no século XXI a modalidade já era bem estabelecida em Campina Grande, e foi em 2010, aos 11 anos de idade, que tive meu primeiro contato com o Jiu-Jitsu. Meu tio Inácio (no *Anexo 1*, o terceiro de pé da esquerda para direita, acompanhado por mim, o primeiro de pé) tornou-se praticante do esporte, e, sempre atencioso comigo, me incentivou e levou para assistir um treino no período da tarde.

Naquela tarde fui levado a academia do mestre Rúlio Areda, localizada em um galpão próximo a Estação Velha e o Museu do Algodão⁵, conhecida como a “Academia de Fialho” (*Anexo 2*). O tatame era enorme, comparava-se ao tamanho de uma quadra de esportes. Nele, cerca de 30 alunos treinavam. Meus olhos estavam deslumbrados com aquela novidade, os

⁴ É assim intitulado o documentário da History Channel sobre a trajetória do grande mestre brasileiro, documentário disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=5neJDds_X-s. Acesso em: 11. mai. 2023.

⁵ Localizada na Rua Benjamin Constant - Centro, Campina Grande - PB, 58410-003.

exercícios físicos, as técnicas passadas pelo professor e os ralas (como são chamadas as luta entre os companheiros de treino) me instigavam profundamente.

Eu não podia negar, queria treinar também. Naquela turma de adultos, lembro-me que um adolescente da minha idade também treinava, isso alimentou a expectativa de que eu também poderia. Naquele dia, entretanto, guardei o desejo para mim. Não sei ao certo por que tais lembranças permaneceram tão vívidas em mim, talvez por que esses acontecimentos - e os que se seguem - demarcaram o início de uma grande experiência no esporte que me transformaria. Nesse sentido, afirma Larrosa (2002): “É experiência aquilo que ‘nos passa’, ou que nos toca, ou que nos acontece, e ao passar nos forma e nos transforma”.

Foi apenas em 2012 que comecei a treinar. Sem condições de me deslocar até aquele imenso tatame em que tive o primeiro contato, tive a ideia de perguntar se existiam treinos da modalidade em uma academia localizada em frente ao condomínio em que eu morava. Para minha alegria, naquela época estava acabando de abrir uma turma de Jiu-Jitsu. Me acertei com meus pais e realizei a matrícula. Ainda me lembro da sensação do período que antecedeu o início dos treinos: uma empolgação excitante, misturada com tensão e frio na barriga.

Apesar do receio inicial, logo fui acolhido pelo mestre Ricardo Silva, mais conhecido como Ricardo Coxinha⁶ (na *Figura 1*, o quarto, da esquerda para direita), nos próximos dois anos dividiria o tatame com ele, acumulando inumeráveis ensinamentos, não somente de técnicas próprias do esporte. No Mestre Coxinha, como chamávamos, tenho um grande exemplo de professor, que, em sua prática pedagógica no tatame tornava claro por suas palavras e ações o que demonstrou Rufino e Darido (2012) ao analisar a relação entre a pedagogia das lutas corporais: “o desporto não pode esquecer o ‘humano’ e deve procurá-lo não em apelos difusos, abstratos e pouco vinculativos, mas sim na forma concreta como lida com cada praticante, e não deve ignorar que os limites do humano são mais estreitos do que os manipuláveis limites biológicos e técnicos” (BENTO, 1995, p.260 apud RUFINO e DARIDO, 2012, p.290)

A partir do ingresso na turma do Mestre Ricardo - ou Coxinha, como queira - dei início a uma rotina de treinos que aconteciam todas segundas, quartas e sextas. Eu era regrado, não costumava faltar às aulas nem pelos motivos mais justificáveis. Apesar dos esforços, diligência e grande didática do professor Ricardo, a turma permaneceu desde a sua formação até a sua dissolução (um intervalo de aproximadamente dois anos) apenas com quatro alunos frequentes (os quatro de Kimono na *Figura 1*, juntamente com o mestre Ricardo), para nós era até

⁶ Além de faixa preta de Jiu-Jitsu, o mestre Ricardo é formado em Educação Física desde 2007 e policial militar.

inexplicável como outras pessoas não conseguiam enxergar aquela “mina de ouro” da qual extraímos as pepitas de ensinamentos em todos os treinos.

A dinâmica de treinamentos do professor Ricardo passou a forjar um laço de companheirismo e solidariedade entre aqueles quatro alunos. Os treinamentos de Jiu-Jitsu, geralmente, funcionam da seguinte maneira: há um momento inicial de alongamento do corpo, seguido pelo treino físico e pelo momento da técnica, onde o professor ensinará novos golpes e habilidades, por fim, existem os ralas (lutas, exemplificada no *Anexo 4*), onde será colocado em prática o aprendizado em duelos com os companheiros de treino. Normalmente nossos treinos seguiam essa dinâmica. Vivenciar essa rotina semanalmente fortaleceu bastante o senso de união entre os alunos. Um momento marcante para nós como equipe, foi a participação em nosso primeiro campeonato, registrada na *Figura 1*, a qual permite observar alguns traços daquela experiência para os membros da unida equipe.

Figura 1 - Equipe reunida com o mestre Ricardo no nosso primeiro campeonato



(Fonte: arquivo pessoal)

Didi-Huberman (2012) nos ajuda a observar as fotografias quando, ao refletir sobre a que tipo de conhecimento pode dar uma imagem, compara as fotografias às cinzas intactas de acontecimentos passados que foram consumidos pelo fogo do tempo. Nesse sentido, assim

como as cinzas podem arder, em decorrência da combustão sofrida, as fotografias também ardem à medida que ainda tocam a realidade que foi consumida pelo tempo. De algum modo, aqueles acontecimentos ainda estão quentes nas fotografias, o autor afirma: “Saber olhar uma imagem seria, de certo modo, tornar-se capaz de discernir *o lugar onde arde*, o lugar onde sua eventual beleza reserva um espaço a um sinal ‘secreto’, uma crise não apaziguada, um sintoma. O lugar onde a cinza não esfriou” (DIDI-HUBERMAN, 2012, p. 2015).

Ao olhar para a *Figura 1*, posso perceber que toda a união forjada entre os quatro companheiros de treino e a liderança dedicada e exemplar do mestre Coxinha descritas anteriormente ardem. Os olhares tensos devido a experiência da participação em um primeiro campeonato, os sorrisos discretos reveladores do contentamento de passarmos juntos por aquela experiência e o acolhimento do nosso mestre são, certamente, “sinais secretos” e lugares “onde a cinza não esfriou”.

Notavelmente, os dois primeiros anos de prática do esporte foram marcantes com a equipe do professor Ricardo. Entretanto, esse período de estabilidade com aquela equipe foi interrompido. O mestre Coxinha era policial militar, e havia recebido uma nova carga de trabalho que o impediria de conciliar sua atividade policial com as aulas de Jiu-Jitsu. Não restou outra opção a não ser transferir a equipe para as mãos de um amigo seu, o mestre Basthier Ustinov⁷.

Confesso que a mudança não era desejada. Gostaríamos de continuar na mesma academia e com o mesmo mestre. A nova realidade nos tirou da zona de conforto, a academia do mestre Basthier era localizada em outro bairro e, ao contrário da nossa, a nova equipe era numerosa. Naquela nova realidade a pressão de lutar com companheiros ainda desconhecidos era constante a cada encontro. Com o passar do tempo, consegui superar o momento de transição permanecendo constante nos treinos e novamente instigado com a rotina de treinos. Contudo, dos quatro alunos da turma do mestre Coxinha, apenas eu permaneci na nova equipe.

⁷ O mestre Basthier é faixa preta de Jiu Jitsu e mestre em Educação Física.

Figura 2 - O mestre Basthier acompanhando o aprendizado da técnica ensinada⁸



(Fonte: arquivo pessoal)

Apesar das mudanças, algo permaneceu e, ao mesmo tempo, se renovou: a experiência de ter no mestre da modalidade a referência de um grande professor e a prática do Jiu-Jitsu como poderosa ferramenta pedagógica. O mestre Basthier destacava-se por seu conhecimento e habilidade técnica e a capacidade e diligência ao transmitir tais conhecimentos. Tal disposição é evidenciada na *Figura 2*, que consiste em “um traço visual do tempo que quis tocar” (DIDI-HUBERMAN, 2012, p.2016), ressaltando a característica competência do mestre ao ensinar as técnicas e acompanhar o progresso dos alunos naquele momento.

De acordo com Rufino e Darido (2013, p. 163), o professor de artes marciais deve conduzir os alunos para compreensão de conteúdos em três dimensões: uma dimensão conceitual (a história da modalidade, as suas regras, suas variações, etc), dimensão procedimental (a prática das técnicas e da luta) e, para além disso, para uma dimensão atitudinal, que compreende

⁸ Em pé de azul: o mestre Basthier acompanha de perto a execução da técnica ensinada no treino. Abaixo um colega de treino (de vermelho) aplica o golpe em mim (de branco).

as atitudes e valores que devem ser ensinados em relação às lutas, como condutas éticas, valores e princípios orientadores das práticas como o respeito mútuo, a solidariedade, dentre outros. [...] Embora muitos caracterizem as lutas como práticas holísticas que promovem o respeito, a disciplina, dentre outros valores, é preciso destacar que essas modalidades, assim como os demais esportes, não são por si só provedora desses valores, depende de como o professor ensinará esses conteúdos. (RUFINO e DARIDO, 2013, p. 163)

Nesse sentido, ao reconhecer as artes marciais, de modo geral, como ferramenta para desenvolver valores nos alunos praticantes, os autores chamam a atenção para o importante papel do professor nesse processo. Dessa forma, posso afirmar que os dois mestres que tive inicialmente foram competentes ao desenvolver os valores característicos do Jiu-Jitsu⁹, tal como respeito ao companheiro, perseverança para enfrentar as dificuldades, humildade na derrota e etc¹⁰. Esses valores transbordaram o tatame e efetivamente me transformaram como um todo, consistindo em princípios que geraram um repertório prático na vida. A prática do Jiu-Jitsu na minha adolescência contribuiu significativamente em minha formação¹¹.

1.3 Conflitos e dificuldades, vitórias e aprendizados

Os quatro primeiros anos de vivência diária nos tatames, os quais foram abordados no tópico anterior, representam o que considero os meus primeiros - e mais intensos - passos no esporte, que foram marcados por conflitos e dificuldades, mas também por vitórias e

⁹ A capacidade do Jiu-Jitsu em forjar valores em seus praticantes é evidenciada nas afirmações de alguns dos mais proeminentes atletas da modalidade, como B.J Penn, citado no início do capítulo. O site da maior revista voltada ao Jiu-Jitsu, a Gracie Magazine, publicou a definição que alguns lutadores deram à modalidade. Nessas afirmações fica evidente tal capacidade da mais brasileira das artes marciais em, por meio de sua prática, desenvolver valores que ultrapassam a técnica desportiva e tornam-se princípios para a vida. Carlos Gracie, um dos pioneiros do esporte no Brasil afirma: “Jiu-Jitsu é a arte de aprender a ser tolerante com os intolerantes”; Murilo Bustamante, notável lutador de MMA, por fim, dá a sua definição: “Jiu-Jitsu é a arte que ensina ao fraco vencer o forte, que ajuda a formar o caráter e a preparar a mente do indivíduo para as adversidades da vida”. Disponível em: <https://www.graciemag.com/pt-br/o-que-e-jiu-jitsu/>. Acesso em 13 de mai. 2023.

¹⁰ Esses valores são desenvolvidos intencionalmente na prática do esporte. Em grande parte pela disciplina dos treinos e pela tradição da modalidade. A homepage “BJJ Fanatics”, voltada a produzir conteúdo para os praticantes da modalidade, em um de seus textos colocam que Hélio Gracie, além de sua preocupação com a técnica “sempre se preocupou com a conduta ética e os valores morais, fazendo assim do Jiu-Jitsu um esporte completo”. A página ainda destaca que alguns dos principais valores desenvolvidos no tatame são: a humildade, porque “para que aprenda alguma coisa o praticante deve ser humilde, não só para pedir ajuda aos mais graduados mas também para dar os ‘três tapinhas’ durante os primeiros rolas, estando ciente de que aquilo só te fará evoluir”; o respeito, pois “dentro do tatame aprendemos a conviver com tantas pessoas diferentes e aprendemos que todos nós somos iguais” e a gratidão, já que “Você nunca se esquecerá de todos aqueles que te ajudaram ainda nos primeiros passos quando você ainda era um iniciante. Além disso, você desenvolverá um espírito de equipe muito forte com os seus companheiros da sua academia, desenvolvendo fortes laços de amizade”. Disponível em: <https://bjjfanatics.com.br/blogs/news/o-jiu-jitsu-te-torna-uma-pessoa-melhor>. Acesso em: 13 de mai. 2023.

¹¹ Para maiores aprofundamentos de como a modalidade pode ser benéfica ao ser praticada na adolescência, Jesus e Afonso (2022) realizaram uma pesquisa (artigo) intitulada por “Os benefícios da prática de Jiu-Jitsu na adolescência” onde abordam com propriedade o assunto.

aprendizados. Muitas vezes, foi a própria superação das crises que me garantiu o aprendizado e o sucesso nesse arte marcial. Poderia citar inúmeros momentos que pensei em desistir da prática do Jiu-Jitsu, pois não foram - e não são - poucos os momentos de conflito.

Dentre os momentos de dificuldade no tatame, me recordo bem de um deles: ainda nos meus primeiros anos de treino com o mestre Ricardo, um aluno novato, mais ou menos da minha idade, chegou na turma. Eu vinha em um bom ritmo de treinos e em um dia aprendemos uma nova técnica, um golpe chamado “triângulo”¹². O fato é que nos treinos seguintes o novo aluno aplicou diversas vezes o novo golpe em mim, eu não conseguia aceitar aquilo. Entrei em crise e quis desistir. Novamente, em um dos treinos, foram aplicados em mim quatro vezes seguidas pelo mesmo aluno aquele golpe, minha reação foi apenas chorar. Eu estava com uma intensa sensação de fracasso e humilhação.

O professor Ricardo me consolou afirmando que o mesmo já havia acontecido com ele. Aquela situação passou, transformei a humilhação em humildade ao reconhecer que precisava aprender a me defender daquela técnica. Dias se passaram e o aluno novato parou de frequentar as aulas. Meses depois ele retornou à academia e me chamou para lutar, aceitei tenso ao recordar todo o ocorrido, mas acabei o vencendo com relativa facilidade. Essa experiência me ensinou muito sobre perseverança. O contraste do ‘eu’ derrotado dos meses anteriores com o ‘eu’ atual vencedor realçou a minha evolução e me fez saber que os esforços diários valiam a pena.

Ao responder a humilhação sofrida com a humildade de reconhecer as limitações e, ao dar sentido vitória no treino, reconhecendo que ela aconteceu mediante a perseverança e esforço, eu estava obtendo, através da prática esportiva, o chamado “saber de experiência” explicado por Larrosa (2002):

Durante séculos, o saber humano havia sido entendido como um *páthei máthos*, como uma aprendizagem no e pelo padecer, no e por aquilo que nos acontece. Este é o saber de experiência: o que se adquire no modo como alguém vai respondendo ao que vai lhe acontecendo ao longo da vida e no modo como vamos dando sentido ao acontecer do que nos acontece. (LARROSA, 2002, p. 27)

Evidentemente, o saber de experiência não consiste em um saber científico - nos termos da ciência moderna, bem como a experiência não significa experimento. Sendo assim, não posso generalizar os aprendizados da minha experiência como uma lei universal. Contudo, é

¹² É um dos golpes mais comuns na modalidade, consiste em um estrangulamento em que o braço e o pescoço do adversário são envolvidos nas pernas de quem o aplica, o golpe é assim nomeado pelo formato que fica as pernas ao ser cruzada na aplicação da técnica (exemplificado no *Anexo 3*).

possível que outros aprendam através de experiências semelhantes no esporte, à medida que, de algum modo, tal experiência pode ser revivida e tornada própria (LARROSA, 2002).

O reconhecimento da vitória através da perseverança e superação, saber adquirido em minha experiência, faz parte da própria tradição do Jiu-Jitsu. Alguns dos eventos na modalidade que mais evidenciam isso é o momento da graduação e do pódio nos campeonatos. A graduação representa um momento de coroação pela evolução técnica e persistência na prática do Jiu-Jitsu¹³ e costuma ser um dos momentos mais marcantes para os praticantes do esporte. De igual modo, o pódio nos campeonatos, à semelhança de outras modalidades, também coroam todo o desempenho e esforço não só na competição, mas em todos os treinos que precederam a performance no campeonato. As *Figuras 3 e 4* são registros das minhas experiências nesses eventos característicos da modalidade.

Figura 3 - Fotos da primeira graduação da equipe



(Fonte: arquivo pessoal)

¹³ A graduação no Jiu Jitsu é realizada através de faixas. A trajetória normal de um atleta é começar na faixa branca, após isso seguem as faixas azul, roxa, marrom e preta. Depois da faixa preta ainda existem outras faixas, como por exemplo a coral e a vermelha. Para menores de 16 anos, também existem faixas como a cinza, amarela, laranja e verde (eu, por exemplo, fui graduado com a faixa amarela, aos 14 anos). Para maiores detalhes sobre o sistema de graduação do Jiu Jitsu, acessar o documento oficial da Confederação Brasileira de Jiu Jitsu: <https://cbjj.com.br/graduation-system>. Acesso em: 15 de mai. 2023.

Figura 4 - Eu com medalha de vice-campeão em campeonato acontecido na cidade de Caicó - RN



(Fonte: arquivo pessoal)

Naturalmente, esses dois eventos – graduação e pódio - característicos do esporte, foram bastante significativos em minha experiência também, estampando os aprendizados que o Jiu-Jitsu proporciona. A *Figura 3* retrata a minha primeira graduação, a qual após quase dois anos de treino, passei da faixa branca para a amarela, recebendo a faixa do mestre Ricardo em cerimônia realizada com todas as filiais da equipe reunidas. Já a *Figura 4* é um registro do dia em que me sagrei vice-campeão de um campeonato regional realizado no estado do Rio Grande do Norte, na cidade de Caicó. Foram momentos de coroação pelo esforço, momentos de alegria e confraternização com os companheiros de treino, comuns aos praticantes do esporte, que reforçam valores, como o da vitória mediante o esforço, enfatizado ao longo do tópico.

A importância desses momentos se reflete em meu cuidado de guardar esses registros. Argumenta Philippe Artières (1998) que, inevitavelmente, arquivamos nossas vidas de alguma maneira. Seja por injunção social, seja pela prática de arquivamento ou mesmo por intenção autobiográfica, o fato é que não escapamos da prática de arquivarmos de algum modo as nossas vidas. Entretanto, afirma o autor que “não arquivamos nossas vidas, não pomos nossa vida em conserva de qualquer maneira; não guardamos todas as *maçãs da nossa sexta pessoal*; fazemos de acordo com a realidade, manipulamos a existência: omitimos, rasuramos, riscamos, sublinhamos, damos destaque a certas passagens”¹⁴. As *Figuras 3 e 4* foram *maçãs* da minha *sexta pessoal* que quis guardar com orgulho. Sem dúvidas isso evidencia que os dois eventos

¹⁴ Grifos meus.

sublimes que são emblema do processo de aprendizagem no esporte - a graduação e a experiência do pódio - foram passagens as quais quis dar destaque, como comenta Artières.

Diante das experiências citadas neste capítulo e de tantas outras vivências proporcionadas pela prática do Jiu-Jitsu, os quatro anos iniciais de treinos já seriam suficientes para compreender o que disse B.J Penn quando afirmou que “o Jiu-Jitsu é minha maneira de enxergar o mundo”, de fato, o esporte e o Jiu-Jitsu tem a capacidade de nos educar integralmente, forjando em nós valores que nos preparam para a vida, consistindo importante ferramenta educativa. Em 2016, o constante período de treinos que durou quatro anos foi interrompido por uma lesão. Entretanto, a prática do esporte por quatro anos em minha adolescência já era suficiente para que os benefícios fossem colhidos pelos anos seguintes.

2. PAUSA E RECOMEÇO DA PERENE TRAJETÓRIA

Nesse capítulo, busco falar, inicialmente, de um momento amargo que tive no esporte, a lesão que sofri, bem como de expressões negativas que o Jiu-Jitsu pode apresentar, ressaltando, porém, as marcas positivas que a prática do esporte forjou em minha vida e os seus benefícios que sobrepujam qualquer excepcional expressão negativa possível.

Em um segundo plano, falo do meu retorno a frequência constante nos treinos após o período parado, enfatizando as novidades do retorno, como a saída do mestre Basthier do Brasil, apontando para com o Jiu-Jitsu pode ser relevante se implementado no sistema educacional. Durante este capítulo, busco estabelecer um diálogo entre a minha experiência e trabalhos científicos que refletem acerca das questões evocadas.

2.1 Momentos amargos no esporte e a colheita de bons frutos da prática na adolescência

No ano de 2016, estirei os ligamentos dos dedos da mão direita e fiquei impossibilitado de treinar. Também era o ano de concluir o Ensino Médio e estudar para ingressar no Ensino Superior. A soma da lesão com o momento da vida escolar que me direcionou para outro foco me fizeram ficar afastado do esporte até o ano de 2021, salvo esporádicos treinos nesse intervalo de 5 anos. Durante o período que fiquei “de molho”, pude não só sofrer com as tribulações que o esporte pode desencadear, mas também colhi bons frutos do constante período de treinos em minha adolescência.

Nessa perspectiva, foi bastante enfatizado até aqui, a face positiva da prática do Jiu-Jitsu, entretanto, como todas as coisas, é inegável que a prática da modalidade também pode assumir faces negativas. Em minha experiência, a lesão foi uma dessas faces. Na época, precisei imobilizar com gesso o braço e fazer sessões de fisioterapia para retomar a naturalidade dos movimentos. Foi um momento amargo para um jovem que não gostaria de parar de treinar e que precisou ficar sem escrever nas semanas de prova, justamente no ano que era necessário se preparar para realizar o exame de admissão para a universidade.

Além de lesões é possível mencionar outras faces negativas que o Jiu-Jitsu pode possuir. Na década de 1990 houve, por exemplo, a chamada geração dos “pit-boys”. Jovens praticantes de Jiu-Jitsu, costumeiramente, saíam para as baladas e festas nos grandes centros urbanos para rivalizar com outras equipes e brigar, não era incomum nos noticiários as confusões e pancadarias protagonizada por lutadores e praticantes de Jiu-Jitsu. Existia uma cultura de violência em grande parte dos atletas do esporte naquele período. Situações como essa

mancharam a imagem da modalidade e são páginas negativas para o esporte no Brasil (TEIXEIRA, 2011).

Em minha experiência, o mesmo ambiente que promoveu todos os valores positivos mencionados até aqui, tais como união, solidariedade e perseverança na superação das dificuldades, transformou, por vezes, a união e solidariedade em competitividade excessiva e a perseverança para superar as dificuldades em trapaça, violência e rivalidade.

Apesar de não se poder ocultar faces negativas que o Jiu-Jitsu pode apresentar e ser importante mencioná-las, tendo em vista que é um estereótipo presente para quem olha as artes marciais de fora, vale ressaltar que estas se tratam de exceções, tanto levando em consideração o histórico do esporte, como a minha experiência. Como afirma Ferreira (2006): “Mesmo que alguns indivíduos possam depreciar a prática além de exaltar a sua violência, estudos mostram que a luta ajuda no controle de comportamentos agressivos e violentos”.

A prática de Jiu-Jitsu na minha adolescência, em contraste com qualquer visão negativa acerca do Jiu-Jitsu e das artes marciais, proporcionou a colheita de muitos benefícios, inclusive no momento que fiquei sem praticar o esporte, de 2016 até 2021. Inicialmente posso falar dos benefícios físicos que a modalidade me proporcionou. Antes de praticar a arte marcial, eu já era praticante de outros esportes, como futebol, por exemplo. Mas foi no Jiu-Jitsu que o meu corpo passou a ter um condicionamento melhor, proporcionando uma melhor auto estima e qualidade de vida.

Devido a ênfase em movimentos que precisam de flexibilidade no corpo, o alongamento no Jiu-Jitsu sempre é bastante enfatizado, conforme mencionei no capítulo anterior, isso sempre ocupa a parte inicial de todos os treinos. Pude notar melhora significativa no meu corpo nesse aspecto. Além de ganhar mais massa muscular, o que me proporcionou uma melhora nas minhas atividades diárias como um todo. Além do mais, uma das mudanças mais significativas que percebi ao tornar-me praticante do esporte foi a melhora da concentração.

Poderia mencionar ainda outros frutos positivos da prática do esporte, como a melhora do sono, a melhora da disposição e etc. A minha experiência só corrobora com os resultados das pesquisas na área, como por exemplo os resultados do trabalho de Jesus e Afonso (2022) que, ao estudar os benefícios da prática de Jiu-Jitsu na adolescência, além de citar a já mencionada capacidade educacional do Jiu-Jitsu de transmitir valores, os autores afirmam que

os benefícios com a prática de Jiu-jitsu na adolescência irão favorecer o crescimento físico e psicológico, aperfeiçoar o desenvolvimento de autonomia, da autoimagem, confiança e autoestima, além de fortalecer os princípios norteadores para essa faixa etária. Durante a prática de Jiu-jitsu podemos destacar ainda outros benefícios ao

adolescente como: as interações sociais existentes entre os participantes, o estímulo ao relacionamento interpessoal, melhora na alimentação, o convívio recíproco de respeito, solidariedade e comprometimento entre os participantes. [...] age na prevenção de doenças e também como promotora de saúde, auxiliando na melhora da qualidade de vida da maioria dos adolescentes que a realizam. (JESUS e AFONSO, 2022, p.4)

Durante os cinco anos que passei sem a prática contínua do esporte nunca o abandonei por completo. Após recuperado da lesão, esporadicamente frequentava academias de amigos que formei ao longo dos anos de treino. Além de benefícios físicos, motores e psicológicos, como mencionado pelos autores, o Jiu-Jitsu estimula relacionamentos interpessoais, proporcionando interações sociais que só são possíveis no tatame, um local em que pessoas de várias idades, classes sociais e raças ocupam¹⁵. Para mim, as interações proporcionadas nesse ambiente, além de me ensinar sobre respeito e solidariedade, foram significativas para que eu rompesse minha timidez e ganhasse confiança nos relacionamentos. A *figura 5* demonstra bem o ambiente agregador que o tatame proporciona (outro exemplo no *Anexo 5*).

Figura 5 - Equipe do mestre Basthier reunida após o treino



(Fonte: Arquivo pessoal)

É possível observar na imagem jovens, homens de todas as idades e uma mulher. Nessa imagem há pessoas de formações distintas, personalidades distintas e vários interesses distintos, todos confraternizando juntos após os treinos. Como dito, o ambiente de interações que o Jiu-

¹⁵ Existem diversas pesquisas acadêmicas que trabalham o Jiu-jitsu como ferramenta de inclusão social. Uma pesquisa ligada ao contexto paraibano é o Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba de Danilo Marques (2019). A pesquisa de Silva (2017), aborda o mesmo assunto no ambiente escolar.

Jitsu, foi significativo na minha formação, me fazendo romper com a timidez. Pelos referenciais de mestres que tive e pela segurança na comunicação com o próximo que desenvolvi no ambiente de treino, a prática do esporte também contribuiu para que eu tivesse o desejo de ser um professor. Os mestres me ofereceram o modelo em diversos aspectos, as relações no tatame me deram confiança na comunicação.

2.2 O retorno ao esporte e a pertinência do ensino de Jiu-Jitsu no sistema educacional

Quando retornei aos treinos no ano de 2021, após os cinco anos sem me dedicar ao esporte de maneira contínua e compromissada, voltei até a equipe do mestre Basthier. Entretanto, o mesmo não estava mais presente no Brasil. Quem conduzia a turma agora eram meus antigos companheiros de treino, que haviam sido graduados com a faixa preta e agora eram líderes da equipe. O mestre Basthier estava nos Emirados Árabes, residindo na capital do país oriental, Abu Dhabi.

O que levou o meu mestre ao oriente foi o pesado investimento que os países Árabes, em específicos os Emirados Árabes estavam fazendo para que o Jiu-Jitsu fizesse parte do sistema educacional e de diversas outras esferas da sociedade. Esse país enxergou o potencial da arte marcial brasileira e gostaria de utilizá-lo como ferramenta para transformar a educação do seu país (BUENO, 2016, p. 35). Entretanto, antes de retornar a esse exemplo, é importante questionar por que o ensino de Jiu-Jitsu seria pertinente ao sistema educacional, conforme enxergado pelo país do Sul da Península Arábica.

No capítulo anterior foi mencionado o potencial do Jiu-Jitsu de transmitir valores para seus praticantes, contribuindo não só com técnicas desportivas, mas com aprendizados que formam o indivíduo para a vida. Acima foram mencionados os benefícios físicos, psicológicos e sociais que a prática do esporte proporciona quando praticado na adolescência. Tudo isso já nos dá um norte para a resposta, que faz da modalidade uma relevante ferramenta pedagógica na formação de jovens. Que, se for introduzida no sistema público de ensino, pode ser bastante relevante.

A pertinência da introdução das artes marciais nas escolas é considerada uma pergunta fundamental para Rufino e Darido (2012, p. 291), que, ao tratar da pedagogia das lutas, afirmam que a primeira pergunta a ser feita com relação ao assunto é: por que e qual a importância de ensinar as lutas corporais na escola? Os próprios autores respondem afirmando que “as lutas corporais devem ser ensinadas porque elas fazem parte da cultura corporal, ou seja, são práticas

historicamente importantes e que acompanham os seres humanos ao longo do tempo, sendo uma das mais elementares manifestações dessa cultura”.

Ainda enfatizando a importância do aprendizado escolar da cultura corporal os mesmos autores afirmam em outro artigo que “É preciso que o professor compreenda a importância da inserção das lutas na escola e entenda que os conteúdos são necessários, fazem parte da Cultura Corporal, são elementos dessa cultura e os alunos têm o direito de conhecê-los e vivenciá-los” (RUFINO e DARIDO, 2013, p.167). O Jiu-Jitsu, portanto constitui excelente ferramenta de ensino para este aprendizado.

No que se refere a relevância do Jiu-jitsu, em específico, no ambiente escolar, Jesus e Affonso (2022, p.10) afirmam que “os alunos praticantes de Jiu-Jitsu apresentam um aumento do escore referente ao desempenho escolar, influenciando de maneira positiva a atenção visual e o desempenho escolar dos estudantes”. Foi mencionado que em minha experiência com o esporte melhorei significativamente a minha concentração, na minha vivência esse foi o aspecto mais marcante que me conduziu a melhora do desempenho escolar. Não teria a concentração e atenção que tenho hoje se não fosse exigido de mim essas habilidades no ambiente de ensino e pressão constante da prática do Jiu-Jitsu.

Em suma, podemos afirmar que o Jiu-Jitsu, quando bem contextualizado e tematizado de acordo com as aulas de Educação Física escolar e bem direcionadas, proporcionam todos os benefícios favorecedores do desenvolvimento integral do ser humano. Nesse sentido, a modalidade pode ser uma ferramenta bastante proveitosa no sistema educacional na promoção do desenvolvimento integral dos alunos (SANTOS, 2013, p. 9).

Aqui retornamos ao exemplo dos Emirados Árabes. O país, que não possuía tantas referências no esporte, identificado o potencial da modalidade, passou a convidar professores de outros países para migrarem para o oriente a fim de ensinar a Arte Suave (como também é chamado o Jiu-Jitsu). Para os mestres que viriam do Brasil, os requisitos era que o professor de Jiu-Jitsu fosse formado em educação física e tivesse mestrado na área, onde o mestre Basthier se enquadrou nas exigências e aceitou a proposta.

O investimento da arte marcial brasileira no país se deu a partir de um dos Xeiques que conheceu o Jiu-Jitsu em seus estudos nos Estados Unidos. Logo, toda a Família Real de Abu Dhabi se encantou pela arte marcial, principalmente quando o Xeique Mohammed Bin Zayed Al Nahayan percebeu mudanças significativas na personalidade do seu filho ao praticar o esporte. Percebendo as benesses proporcionadas pela modalidade na vida de seu filho, o Xeique decidiu implantar o Jiu-Jitsu nas escolas públicas, bem como no exército e patrocinar o campeonato mundial da modalidade no seu país (BUENO, 2016, p.35).

A cada dia o número de praticantes de Jiu-Jitsu brasileiro nas escolas, bases militares e clubes esportivos dos Emirados Árabes só cresce. O depoimento do Xeique Mohammed sobre o Jiu-Jitsu é impressionante:

Eu acredito em mim mesmo, o Jiu-jitsu é muito importante e isso é porque meu filho treina Jiu-jitsu. Eu pratico, deixo meu filho praticá-lo, e eu tenho notícias de que depois de dois anos de prática, sua personalidade mudou. E, se eu invisto em meu filho, eu invisto em meu país. Antes do ano de 2015 nós teremos mais de 500 escolas em Abu Dhabi e, cada um aluno delas, aprenderão Jiu-jitsu” (AL HOUSANI, 2012 apud BUENO, 206)¹⁶

No Brasil, o Jiu-Jitsu continua sendo a arte marcial mais praticada e professores brasileiros se espelham pelo mundo para ensinar o esporte. Os atletas brasileiros continuam tendo um sucesso explosivo em todos os campeonatos do globo, como por exemplo no World Pro Abu Dahbi, onde das sete categorias da faixa preta, seis foram campeões brasileiros¹⁷. Poderíamos afirmar tranquilamente que, assim com o Brasil é considerado o “país do futebol”, também poderia ser tido como o “país do Jiu-Jitsu”.

Nas escolas, entretanto, o incentivo a prática da modalidade vinha acontecendo somente esporadicamente através do Programa Mais Educação, estratégia do Ministério da Educação para promover o desenvolvimento integral dos jovens. Em algumas cidades, como é o caso de Boa Vista – RO, leis municipais garantem o ensino de Jiu-Jitsu nas escolas. A iniciativa de maior projeção, nesse sentido, talvez seja o Projeto de Lei nº 4478, de 2019 que visa alterar a Lei de Diretrizes e Bases da educação nacional para incluir o Jiu-Jitsu como componente curricular optativo para os alunos de todas as séries do ensino fundamental. O projeto já foi aprovado no Senado e será votado na Câmara dos Deputados¹⁸. São iniciativas que podem ajudar a quebrar as barreiras para uma prática mais constante nas escolas do “país do Jiu-jitsu”.

Tendo em vista todas as benesses da prática do esporte que pude experimentar e constatando o mesmo testemunho na vida de tantos outros companheiros de treino, desde meu retorno no ano de 2021 continuo firme nos treinos, pretendendo que a caminhada como praticante de Jiu-Jitsu seja perene. Os desafios agora, em 2023 (registro deste ano no *Anexo 6*), são conciliar as responsabilidades da vida adulta como os treinos, sabendo que um dia eles

¹⁶ Esse depoimento foi dado a imprensa no primeiro campeonato mundial realizado em Abu Dhabi, conforme coloca Bueno (2016).

¹⁷ Disponível em: https://ajptour.com/pt_BR/event/512/results. Acesso em: 02 de jun. de 2023

¹⁸ Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/660416-projeto-inclui-jiu-jitsu-como-disciplina-opcional-nas-escolas/>. Acesso em: 02 de jun. de 2023s

foram muito importantes para um jovem que não os negligenciou, e tendo ciência de que para ter um bem estar integral é necessário dedicação também no esporte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração o que foi desenvolvido ao longo do trabalho, foi possível observar que o Jiu-Jitsu pode ser uma poderosa ferramenta educativa. Enquanto arte marcial, seu potencial ultrapassa a capacidade de ensinar aos seus praticantes técnicas desportivas, sendo eficaz no desenvolvimento de valores que possuem um potencial formativo da cosmovisão dos indivíduos que a praticam, bem como inúmeras outras benesses que desenvolvem o indivíduo de uma maneira holística.

Nesse sentido, outros proveitos que se apresentaram evidentes nos praticantes da arte marcial em questão são os benefícios físicos, interacionais e psicológicos, conforme demonstrado ao longo do trabalho, que dão ao praticante melhor qualidade de vida e saúde. Estes, atestados não somente em minha experiência narrada ao longo do trabalho, mas também nos demais trabalhos científicos que dialogaram com a mesma.

Por fim, em virtude do que foi abordado, é possível concluir que o Jiu-Jitsu pode ser pertinente e relevante ferramenta educativa para o sistema educacional, tendo em vista todo o potencial formativo da modalidade, sendo útil, inclusive, na melhora do desempenho escolar, bem como pela boa experiência social que outros países já tiveram ao introduzir esta arte marcial no sistema de ensino. Em suma, é possível afirmar que o Jiu-Jitsu possui grande potencial para contribuir positiva e integralmente na formação de seus praticantes.

REFERÊNCIAS

- ARTIÈRES, Philippe. Arquivar a própria vida. **Revista Estudos Históricas**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 21, p. 9-34, jul. 1998.
- BUENO, Jean Carlo Benetti. **EFEITOS DA PRÁTICA DO JIU-JITSU BRASILEIRO NO CONTROLE COGNITIVO DE ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO DA REDE PÚBLICA DE ABU DHABI, EMIRADOS ÁRABES UNIDOS**. 2016. 89 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016.
- DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. Relato de Experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan. 2019.
- DIDI-HUBERMAN, Georges. Quando as imagens tocam o real. **Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes da Eba/Ufmg**, Belo Horizonte, p. 206-219, fev. 2012.
- FERREIRA, Diogo Alan Costa et al. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. *Diálogos em Saúde*, v. 1, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/viewFile/208/185>
- JESUS, Allan Patrick Cardoso de; AFFONSO, Helvio de Oliveira. **OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JIU JITSU NA ADOLESCÊNCIA**. 2022. 23 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Católica de Vitória, Vitória, 2022. Disponível em: https://unisaes.br/wp-content/uploads/2022/05/Artigo_TCC_2021.2_-Allan_Patrick_Cardoso_de_Jesus.pdf. Acesso em: 03 jul. 2023.
- LARROSA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Campinas, n. 19, p. 20-28, fev. 2002.
- MARQUES, Danilo de Sousa. **A PRÁTICA DO JIU-JITSU COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO SOCIAL: UM ESTUDO DE CASO NA CIDADE DE SÃO BENTO - PB**. 2019. 36 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba, Catolé do Rocha, 2019.
- RUFINO, Luiz Gustavo; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia dos esportes e das lutas: em busca de aproximações. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, p. 283-300, jun. 2012.

RUFINO, Luiz Gustavo; DARIDO, Suraya Cristina. Possíveis diálogos entre a Educação Física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. **Revista da Universidade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, p. 145-170, maio 2013.

SALDANHA, Ederson Flávio. **História e Evolução do Jiu Jítsu Brasileiro**. 2013. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2013.

SANTOS, Luca Baêta Leal dos. **BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL**. 2013. 15 f. Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2013.

TEIXEIRA, Antonio Claudio Engelke Menezes. Os usos do corpo entre lutadores de jiu-jítsu. **Interseções**, Rio de Janeiro, n. 2, p. 351-369, dez. 2011.

ANEXOS

Anexo 1 – Treino realizado na cidade de Brejo do Cruz - PB



(Fonte: Acervo pessoal)

Anexo 2 – Academia de Fialho ao lado direito da Estação Velha



(Disponível em: <http://rainha-da-borborema.blogspot.com/2011/04/o-que-se-tem-escrito-sobre-campina.html>. Acesso em: 04/07/2023)

Anexo 3 – Golpe “triângulo” sendo executado



(Disponível em: <https://www.graciemag.com/conheca-a-origem-e-a-historia-do-triangulo-o-golpe-mais-brasileiro-do-jiu-jitsu/> Acesso em: 04/07/2023).

Anexo 4 – Início de um “rala” entre eu e um companheiro de treino



(Fonte: acervo pessoal)

Anexo 5 – Registro de um final de treino extraído de Rede Social



(Fonte: Acervo Pessoal)

Anexo 6 – Registro após ser graduado com o 4º grau na faixa azul



(Fonte: Acervo Pessoal)