

# Ciência Atual

Revista Científica  
Multidisciplinar das  
Faculdades São José

2019

Volume 13 | Nº1



FACULDADES  
SÃO JOSÉ

ISSN 2317-1499

**Daniel Sousa da Silva**

Licenciado em Ciências Biológicas  
Especialista em Esportes Aquáticos  
Estudante do 6º Período de Educação Física na Faculdade São José

**Cátia Malachias Silva**

Mestre em Ciências da Atividade Física  
Especialista em Psicomotricidade  
Docente da Faculdade São José e Faculdade e Faculdade Bezerra de Araújo

**Diogenes Leandro de Oliveira**

Mestre em Ciências do Desporto  
Docente da Faculdade São José e Faculdade UNICBE

## RESUMO

A história do jiu-jitsu é muito antiga e controversa, devido à falta de documentos oficiais e dados científicos que comprovem a sua verdadeira origem. Como a maioria das artes marciais, juntamente com o Budismo, percorreu vários países orientais atingindo toda a China. Após finalmente chegar ao Japão, tomou grandes proporções, sendo cultuado e muito desenvolvido, tornando-se a partir da segunda metade do século XVI a mais importante arte marcial japonesa, emigrando em seguida para o Ocidente (GRACIEMAG, 1994).

O jiu-jitsu é uma técnica de defesa pessoal que está em constante transformação, com um mínimo de esforço, permite ao indivíduo mais fraco defender-se e derrotar o adversário mais forte, utilizando-se da própria força do seu oponente. A cada dia adaptam-se posições e movimentos diferentes, surgindo novas técnicas de defesa e ataque que se somam ao repertório quase infinito dessa prática corporal, sem perder sua essência.

O lado motivacional também é muito trabalhado no jiu-jitsu e segundo Samulski (2002), a motivação é “um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, e é dependente da interação de fatores pessoais ou intrínsecos e ambientais ou extrínsecos”.

A atividade física, quando bem orientada, resulta em diversos benefícios à saúde e melhora na qualidade de vida e o jiu-jitsu, juntamente com os outros esportes de luta, é um excelente exemplo para tal fim, aumentando a confiança e autoestima, trabalhando a capacidade cardiovascular e respiratória, melhorando os reflexos, a flexibilidade e a composição corporal, diminuindo a ansiedade e o stress, trabalhando as interações interpessoais e a qualidade do sono.

Para Rufino e Darido (2009), se outrora os lutadores de jiu jitsu foram estigmatizados pela conduta de algumas pessoas que se intitulavam lutadores (até mesmo com a popularização na mídia de termos como os “pit boys” que eram os praticantes de jiu jitsu que brigavam em casas noturnas e bares), hoje o esporte vem aumentando o número de praticantes e de consumidores de produtos referentes à modalidade.

O objetivo deste estudo foi de demonstrar um pouco da criação e filosofia do jiu-jitsu além de avaliar algumas questões pertinentes à aceitação, reputação e prática do jiu-jitsu perante sociedade. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa de cunho descritiva, exploratória e comparativa, onde a amostra foi composta por 419 pessoas voluntárias de sexo e idades variadas aleatoriamente na cidade do Rio de Janeiro – RJ.

O instrumento utilizado na pesquisa foi um questionário com questões fechadas tendo como objetivo avaliar algumas questões pertinentes à aceitação, reputação e prática do jiu-jitsu. Os resultados obtidos demonstram que 42% dos participantes da pesquisa têm entre 30 e 40 anos. 54% dos participantes praticam ou já praticaram jiu-jitsu. 51% dos participantes dizem conhecer a história do jiu-jitsu. 1% dos participantes considera o jiu-jitsu um esporte violento e 81% acreditam que o jiu-jitsu poderia incorporar o currículo escolar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Jiu-jitsu, defesa, técnica, motivação

## ABSTRACT

The history of jiu-jitsu is very old and controversial, due to the lack of official documents and scientific data that prove its true origin. As most martial arts, along with Buddhism, toured several Eastern countries reaching across China. After finally arriving in Japan, it took on great proportions, being cultured and very developed, becoming from the second half of the sixteenth century the most important Japanese martial art, emigrating to the West (GRACIEMAG, 1994).

Jiu-jitsu is a self-defense technique that is constantly changing, with a minimum of effort, allows the weaker individual to defend himself and defeat the stronger opponent, using his own opponent's strength. Every day different positions and movements adapt, and new techniques of defense and attack appear, adding to the almost infinite repertoire of this corporal practice, without losing its essence.

Motivation is also an active, intentional, goal-oriented process, and is dependent on the interaction of personal or intrinsic, environmental, or extrinsic factors. "The motivational side is also heavily involved in jiu-jitsu, and according to Samulski (2002).

Physical activity, when well targeted, results in a number of health benefits and improved quality of life, and jiu-jitsu, along with other fighting sports, is an excellent example for this, increasing confidence and self-esteem, cardiovascular and respiratory capacity, improving reflexes, flexibility and body composition, reducing anxiety and stress, working interpersonal interactions and sleep quality.

For Rufino and Darido (2009), once fighters of jiu-jitsu were stigmatized by the conduct of some people who called themselves fighters (even with the popularization in the media of terms such as pit boys who were jiu jitsu practitioners who fights in clubs and bars), today the sport has been increasing the number of practitioners and consumers of products related to the sport.

The purpose of this study was to demonstrate a little of the creation and philosophy of jiu-jitsu in addition to evaluating some issues pertaining to the acceptance, reputation and practice of jiu-jitsu before society. The research was characterized as quantitative, exploratory and descriptive, where the sample was composed of 419 volunteers of sex and ages varied randomly in the city of Rio de Janeiro - RJ.

The instrument used in the research was a questionnaire with closed questions aiming to evaluate some issues pertinent to the acceptance, reputation and practice of jiu-jitsu. The results obtained demonstrate that 42% of the participants of the research are between 30 and 40 years old. 54% of participants practice or have practiced jiu-jitsu. 51% of participants say they know the history of jiu-jitsu. 1% of participants consider jiu-jitsu a violent sport and 81% believe that jiu-jitsu could incorporate the school curriculum.

**KEY WORDS: Jiu-jitsu, defense, technique, motivation**

## INTRODUÇÃO - ORIGEM DO JIU-JITSU

O Jiu-Jitsu é uma modalidade de luta esportiva individual, por meio da qual o atleta deve levar seu adversário ao solo e aplicar torções, estrangulamentos, rotações, chaves nas articulações e imobilizações, a fim de vencer seu oponente por finalização ou por número de pontos (BERNARDINI M. 2009).

A palavra Jujutsu, sinônimo de Jiu-Jitsu, é descrita por dois caracteres chineses. O ju significa “suavidade” ou “via de ceder” e o jutsu, “arte, prática”, podendo ser traduzido como “Arte Suave” (KANO, 1994).

A história do jiu-jitsu é muito antiga e controversa, devido à falta de documentos oficiais e dados científicos que comprovem a sua verdadeira origem. Existem muitas teorias, uma das mais aceitas atribui-se ao príncipe Siddhartha Gautama, considerado como criador do Budismo. A história diz que alguns monges, seguidores dos ensinamentos Budistas, percorriam perigosos trajetos pelo interior da Índia tendo que se defender contra assaltos de bandidos que infestavam os caminhos, sem o uso de armas, de modo a não ir contra a moral de sua religião. Assim nasceu o Jiu-jitsu, com o espírito de defesa que é a sua essência (GRACIEMAG, 1994).

O Jiu-Jitsu não teve uma origem única, como a maioria das artes marciais, juntamente com o Budismo, percorreu vários países orientais atingindo toda a China. Após finalmente chegar ao Japão, tomou grandes proporções, sendo cultuado e muito desenvolvido, tornando-se a partir da segunda metade do século XVI a mais importante arte marcial japonesa, emigrando em seguida para o Ocidente (GRACIEMAG, 1994).

Segundo Souza e Souza (2005), com os conhecimentos baseados do corpo humano e da física os budistas começaram a organizar técnicas de defesa pessoal, baseados na compreensão de alguns movimentos do corpo como: flexão, torções, imobilização, força, equilíbrio e centro da gravidade.

Por volta de 1880, o jovem Jigoro Kano, professor de Educação Física e Jiu-Jitsu, desenvolveu o Kodokan Judô, um sistema de autodefesa fundamentado em leis de dinâmica, ação e reação, com base nas explicações científicas dos golpes. Dessa forma, selecionando e classificando as melhores técnicas dos vários sistemas de Jiu-jitsu, chegou-se à arte suave (GRACIEMAG, 1994).

Eterno defensor das técnicas de defesa pessoal do Jiu-Jitsu, Maeda embarcou para os Estados Unidos em 1904, em companhia de outros professores da escola de Jigoro Kano. À época, graças aos laços políticos e econômicos entre Japão e EUA, as técnicas japonesas encontravam grandes e notórios admiradores em solo americano. Em 1903, por exemplo, o presidente Theodore Roosevelt tomara aulas com o japonês Yoshiaki Yamashita. Nos EUA, o ágil japonês começou a colecionar milhares de combates e adversários tombados pelo caminho, em países como a Inglaterra, Bélgica e Espanha, onde sua postura nobre fez nascer o apelido que o consagrou, Conde Koma. De volta à América, o lutador fez diversas apresentações e desafios em países como El Salvador, Costa Rica, Honduras, Panamá, Colômbia, Equador, Peru, Chile e Argentina. Em julho de 1914, o valente japonês de 1,64m e 68kg, segundo consta, desembarcaria no Brasil para fincar raízes e mudar a história do esporte (GRACIEMAG, 1994).

Segundo Da Costa 2006, ao chegar ao Brasil, Maeda possuía graduação de faixa preta sexto da, aceitando desafios de qualquer modalidade de luta. Decidiu prolongar sua estadia e ajudar um grupo de japoneses que queria fundar uma colônia no norte do Brasil, em Belém do Pará, já que naquela época não eram bem vindos aos EUA. Um diplomata brasileiro ajudou os japoneses com terras e gado. O diplomata era Gastão Gracie, filho de James Gracie, escocês que chegou ao Brasil em 1870, estabelecendo-se como banqueiro no Rio de Janeiro. Gastão se fixou em Belém, como importador de minério por ter se casado com Cislane Pessoa, jovem da sociedade local. Tiveram cinco filhos, Carlos, Oswaldo, Gastão Filho, George e Hélio. Maeda ficou muito grato e tornou-se amigo de Gastão e passou a ensinar Jiu-Jitsu aos seus filhos. Segundo relatos de Carlson Gracie, filho de Carlos, era crime de lesa-pátria japonesa ensinar Jiu-Jitsu para estrangeiros. Porém, esta limitação não impediu que Conde Koma extraísse o melhor de si no seu empenho em formar lutadores da família Gracie: uma relação que deu origem ao Jiu-Jitsu brasileiro.

Certo dia, Koma encarou o desafio de um capoeirista conhecido como “Pé de Bola”, de cerca de 1,90m e quase cem quilos. Maeda não se fez de rogado e ainda deixou o ousado rival portar uma faca na luta. O japonês desarmou-o, derrubou e finalizou o brasileiro. Conde Koma, como se tornou tradição entre os professores de Jiu-Jitsu, também lançava desafios para rivais famosos do boxe. Foi o que fez com o afamado boxeador americano Jack Johnson, que jamais aceitou a luta (GRACIEMAG, 1994).

Em 1920 Os ensinamentos de Koma foram aperfeiçoados por Carlos, surgindo novas técnicas sem fugir dos fundamentos da luta, transformando-a numa espécie de xadrez humano, com base em alavancas na qual um homem fraco poderia derrotar um homem forte. Carlos ensinou a Hélio Gracie toda a sua técnica, que devido a seu físico franzino, fazia jus aos princípios passados por seu irmão. Hélio transformou o Jiu-Jitsu dando-lhe uma forma mais agressiva, e é considerado o criador efetivo do “Gracie Jiu-Jitsu ou Brazilian Jiu-Jitsu”. No final da década a família Gracie mudou-se para o Rio de Janeiro e, em 1930, Carlos Gracie, com 28 anos abriu a primeira academia de Jiu-Jitsu daquela cidade, no Bairro do Flamengo. Entre os anos 1930 e 1950, Hélio Gracie derrotou todos os adversários que surgiram como desafiantes, especialmente mestres de outras modalidades de lutas (DA COSTA, 2006).

Hélio Gracie tornou-se, rapidamente, o destaque entre os irmãos, pelas inovações técnicas que promoveu como instrutor e pelo espírito indomável que não combinava com o porte franzino. Em consonância com as táticas de Conde Koma, os Gracie continuaram, no Rio de Janeiro, os desafios a capoeiristas, estivadores e valentões de todas as origens e tamanhos. Se em pé tais brutamontes botavam medo, no chão viravam presa fácil para os botes e estrangulamentos que os capturavam como mágica (GRACIEMAG, 1994).

Além dos desafios, os campeonatos entre praticantes, com regras exclusivas do Jiu-Jitsu, se fortaleciam, abastecidos por dezenas de academias diferentes. Nos anos 1960, quando Carlson Gracie já pegara o bastão de seu tio Hélio como linha de frente do clã no vale-tudo, um passo importante foi dado para a consolidação do Jiu-Jitsu esportivo. Em 1967, a Federação de Jiu-Jitsu da Guanabara, no Rio de Janeiro, foi criada, sob autorização da Confederação Nacional de Desportos do país. Entre as regras ainda primitivas, manobras como queda, montada de frente com dois joelhos no chão e pegada pelas costas rendiam um ponto ao competidor. A duração dos combates na categoria adulta era de cinco minutos, com prorrogação de três. O Jiu-Jitsu ganhava oficialmente tempo e pontuações (GRACIEMAG, 1994).

O presidente da Federação era Hélio Gracie, e o presidente do Conselho Consultivo era Carlos. Seu primogênito, Carlson, era o diretor do departamento técnico. O primeiro vice técnico era Oswaldo Fadda e o segundo, Orlando Barradas – ambos professores de Jiu-Jitsu. João Alberto Barreto, notável aluno dos Gracie, foi nomeado diretor do departamento de ensino, que tinha como vice-diretor um irmão de Carlson, Robson Gracie – todos hoje grandes mestres da arte (GRACIEMAG, 1994).

Nos anos 1990, a arte teve um novo boom. Em duas frentes: criado por Rorion Gracie em 1993, o Ultimate Fighting Championship deu o pontapé inicial (no queixo) no esporte midiático conhecido hoje como MMA. A partir do ídolo Royce Gracie, e com o suor derramado por irmãos e primos aparentemente invencíveis como Rickson, Renzo, Ralph, Royler, Ryan, Carley e companhia, o Jiu-Jitsu como arma de defesa pessoal estava consagrado (GRACIEMAG, 1994).

Em outra frente, Carlos Gracie Jr. seguiu a obra do pai na organização dos campeonatos e no fortalecimento da arte como esporte regulado. Estava criada, assim, em 1994, a Federação Internacional de Jiu-Jitsu, assim como a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu, filiada ao Comitê Olímpico Brasileiro, que hoje promovem torneios para mais de 3 mil atletas de mais de 50 países, como o Campeonato Mundial, realizado anualmente desde 1996 (GRACIEMAG, 1994).

O jiu-jitsu é uma técnica de defesa pessoal que, com um mínimo de esforço, permite ao mais fraco defender-se e derrotar o adversário mais forte, utilizando a própria força do mesmo, estando em constante transformação. A cada dia adaptam-se posições e movimentos surgindo novas técnicas de defesa e ataque que se somam ao repertório quase infinito dessa prática corporal, sem perder sua essência.

## JIU-JITSU COMO ATIVIDADE FÍSICA

Qualidade de vida é considerada como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, contexto cultural e a relação entre o sistema de valores em que vive e sua relação com seus objetivos (WHOQOL, 1994). Rufino Netto (1994) considera qualidade de vida boa ou excelente aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes.

Alguns fatores como: consumo de drogas, álcool e tabaco, estresse, sobrepeso e/ou obesidade, hábitos alimentares inadequados e sedentarismo podem afetar negativamente a qualidade de vida de um indivíduo (CORREIRA; GERALDA, 2012).

A inatividade física é um fator de risco importante relacionado com o sobrepeso e a obesidade e com alterações nos níveis de pressão arterial e frequência cardíaca, assim como consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo e uma dieta com alto teor de gordura. Diante disso, conclui-se que a atividade física está diretamente ligada à qualidade de vida (Ferreira, Bonfim, Brito, Fonseca, Paz, & Araujo, 2017).

O jiu-jitsu é um esporte que necessita de força física e mental, exige bastante concentração e persistência. O aluno precisa movimentar pernas e braços ao mesmo tempo, algumas posições exigem um desenvolvimento motor apurado, além de trabalhar, também, o lado afetivo, pois os alunos estão mais próximos um do outro (da Silva & Malaquias, 2018).

A arte suave pode ser definida como uma modalidade de luta esportiva individual, por meio da qual o atleta deve levar seu adversário ao solo e aplicar torções, estrangulamentos, rotações, chaves nas articulações e imobilizações, a fim de vencer seu oponente por finalização ou por número de pontos. São desenvolvidas várias valências físicas e psicológicas dentre elas a velocidade de raciocínio muito rápido, uma vez que a luta é comparada com um jogo de xadrez, onde os adversários tentam utilizar o erro do outro para buscar a vitória, mas o fator força é de extrema importância sem deixar de levar em consideração a técnica que é base fundamental.

Carvalho (2008) afirma que “para um bom desempenho dos lutadores é necessário, o desenvolvimento da força e potência, associados à capacidade de suportar altos níveis de fadiga muscular durante as lutas para alcançar a resultado desejado”.

A força pode ser considerada uma das principais capacidades a ser desenvolvida durante o processo de treinamento do jiu-jitsu (Moreira e colaboradores, 2003).

A atividade física, quando bem orientada, resulta em diversos benefícios à saúde e melhora na qualidade de vida e o jiu-jitsu, juntamente com os outros esportes de luta, é um excelente exemplo para tal fim, aumentando a confiança e autoestima, trabalhando a capacidade cardiovascular e respiratória, melhorando os reflexos, a flexibilidade e a composição corporal, diminuindo a ansiedade e o stress, trabalhando as interações interpessoais e a qualidade do sono.

De acordo com Scarpi et.al. (2009), o aperfeiçoamento das capacidades físicas influenciam o bom desempenho do atleta e conseqüentemente sua qualidade de vida, bem como a prevenção da ocorrência de lesões.

O lado motivacional também é muito trabalhado no jiu-jitsu e segundo Samulski (2002), a motivação é “um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, e é dependente da interação de fatores pessoais ou intrínsecos e ambientais ou extrínsecos”.

Cratty (1984) evidencia que a motivação compreende os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações.

Motivação, de acordo com Davidoff (2001), refere-se a um estado interno que resulta de uma necessidade, que ativa ou desperta um comportamento usualmente dirigido ao cumprimento de algum objetivo ou tarefa.

Quando praticado na idade infantil o jiu-jitsu colabora no ensinamento e compreensão da disciplina, da ética e dos valores familiares, que são premissas na filosofia das artes marciais, além de serem trabalhadas todas as valências físicas e psicomotoras, auxiliando no desenvolvimento cognitivo.

Os pequenos praticantes aprendem a tratar o próximo com respeito, principalmente quando se esta em uma posição de superioridade, evidenciando sempre a humildade. Como em qualquer esporte de contato o jiu-jitsu oferece um ambiente desafiador, que evidencia a superação e permite a criança amadurecer para se tornar um cidadão de bem.

As crianças assimilam o espírito de cordialidade e companheirismo, reconhecendo os erros e acertos e aprendendo que cair, levantar e recomeçar são etapas que devem ser vividas e superadas. Muito mais do que apenas golpes e posições marciais, o jiu-jitsu busca fortalecer a relação de amizade entre pais e filhos, formar o caráter e possibilitar que a criança atinja a adolescência com seus princípios morais já formados (da Silva & Malaquias, 2018).

Como uma arte marcial desenvolvida para permitir que o mais fraco possa derrotar um adversário fisicamente mais forte, o Jiu-Jitsu é perfeito para as mulheres com interesse em aprender autodefesa e a trabalhar o corpo e a mente, gerando inúmeros benefícios como: a perseverança, a assimilação da derrota, obtida nos treinos e principalmente através das competições, melhora do sistema cardiovascular e respiratório, pois, o treino de Jiu-Jitsu conta com muitos momentos de explosão (aeróbicos) aumentando também a queima de calorias. Alguns estudos afirmam que em uma aula de Jiu-Jitsu queima-se de 1.000 a 1.500 calorias em média.

Para perder 1kg de gordura, é necessário eliminar ou deixar de consumir 7 mil calorias. Supondo-se um indivíduo com necessidade diária de calorias, ou seja, seu metabolismo basal de 2.200 calorias. Se deixar de consumir 500 e limitar isso para 1.800 calorias, em duas semanas, em média, deverá eliminar por volta de 1kg de gordura (FREITAS, 2014).

Para Rufino e Darido (2009), se outrora os lutadores de jiu jitsu foram estigmatizados pela conduta de algumas pessoas que se intitulavam lutadores (até mesmo com a popularização na mídia de termos como os "pit boys" que eram os praticantes de jiu jitsu que brigavam em casas noturnas e bares), hoje o esporte vem aumentando o número de praticantes e de consumidores de produtos referentes à modalidade.

## **METODOLOGIA**

### **TIPO DE PESQUISA**

Esta pesquisa caracteriza-se como qualitativa de cunho descritiva, exploratória, e comparativa segundo Thomas & Nelson (2002).

### **SUJEITOS DA PESQUISA**

Foram avaliadas 419 pessoas voluntárias de sexo e idades variadas aleatoriamente na cidade do Rio de Janeiro – RJ.

### **PROCEDIMENTOS**

Foi realizada na cidade do Rio de Janeiro – RJ, nos meses de março a setembro de 2018, em diversos bairros e horários variados.

## COLETAS DE DADOS

Para a realização da coleta foi aplicado um questionário com perguntas fechadas. Ao concordarem em participar da pesquisa, todos os participantes foram informados sobre os objetivos e procedimentos a serem utilizados no estudo, e se ainda quisessem participar da pesquisa, era então assinado um termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo 1), sobre a sua participação na pesquisa e receberam garantias de que não haveria risco a sua integridade física, nem a divulgação de nomes ou de qualquer outra informação que comprometesse sua privacidade documental. Os mesmos ficam cientes que imagens poderão ser feitas e adicionadas à pesquisa, caso seja necessário. Os participantes com idade menor que dezoito (18) anos, trouxeram o termo assinado pelos seus responsáveis para participarem da coleta.

Os participantes responderam ao questionário em diferentes dias e horários de forma que a pesquisa ficasse bem homogênea. Todos os dados coletados foram armazenados em uma planilha de dados para posterior análise.

## INSTRUMENTOS

Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário de entrevista com questões fechadas tendo como objetivo avaliar questões pertinentes à aceitação, reputação e prática do jiu-jitsu.

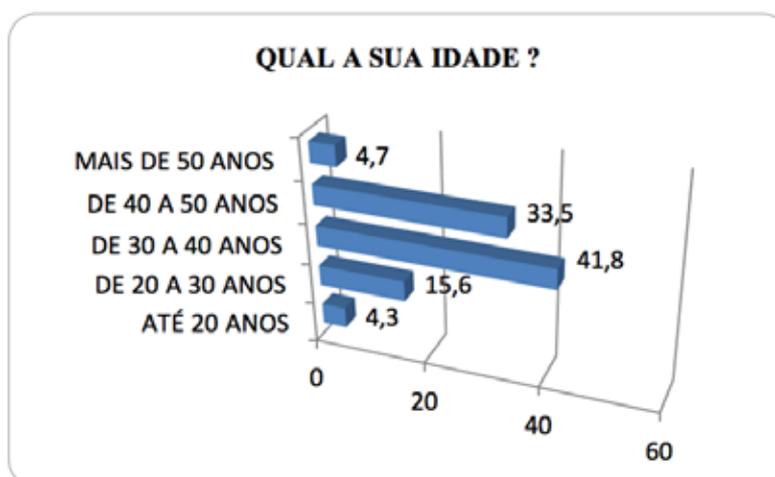
## TABULAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A análise do questionário se deu através de gráficos que demonstram um pouco da criação e filosofia do jiu-jitsu além de avaliar algumas questões pertinentes à aceitação, reputação e prática do jiu-jitsu perante sociedade. Os dados foram armazenados em uma planilha e a representação foi em forma gráfica. Utilizou-se ainda estatística descritiva para caracterizar os dados.

## APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

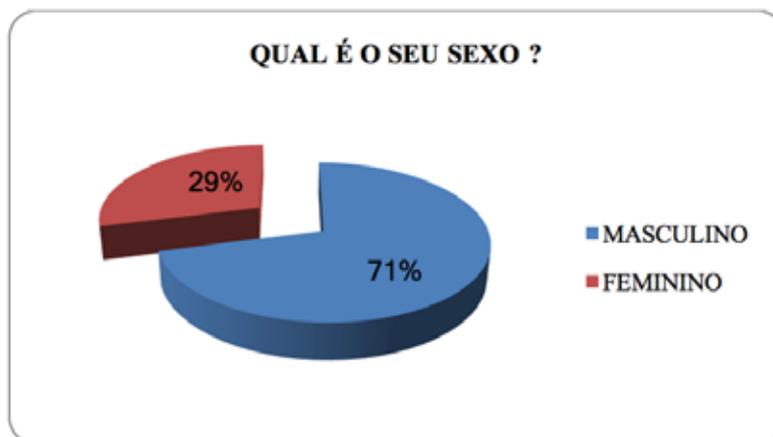
O gráfico 1 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à idade, onde: 4% tem até 20 anos de idade, 16% tem de 20 a 30 anos de idade, 42% tem de 30 a 40 anos de idade, 33% tem de 40 a 50 anos de idade e 5% tem mais de 50 anos de idade.

GRÁFICO 1 – IDADE DO PARTICIPANTE



O gráfico 2 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto ao sexo, onde: 71% são do sexo masculino e 29% são do sexo feminino.

**GRÁFICO 2 – SEXO DO PARTICIPANTE**



O gráfico 3 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à prática de jiu-jitsu, onde: 54% responderam que sim e 46% responderam que não.

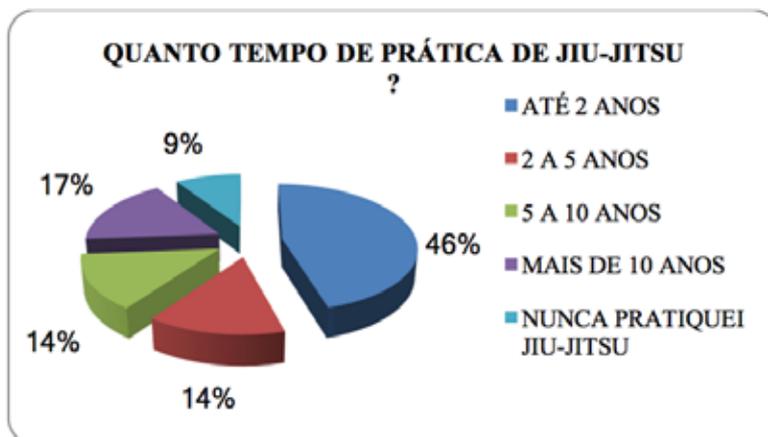
É possível constatar que, se por um lado o Jiu Jitsu brasileiro está crescendo em número de praticantes, visibilidade e popularidade (ANDREATO et al., 2015), por outro, também é comum encontrar reportagens veiculadas na mídia nas quais esse esporte admite conotações pejorativas ou que representam uma visão limitada sobre a modalidade, sendo muito comum a vinculação da imagem do Jiu Jitsu brasileiro a brigas, confusões e agressões (RUFINO; MARTINS, 2011; REIS; SUZUKI; GOMES, 2012).

**GRÁFICO 3 – PRÁTICA DE JIU-JITSU**



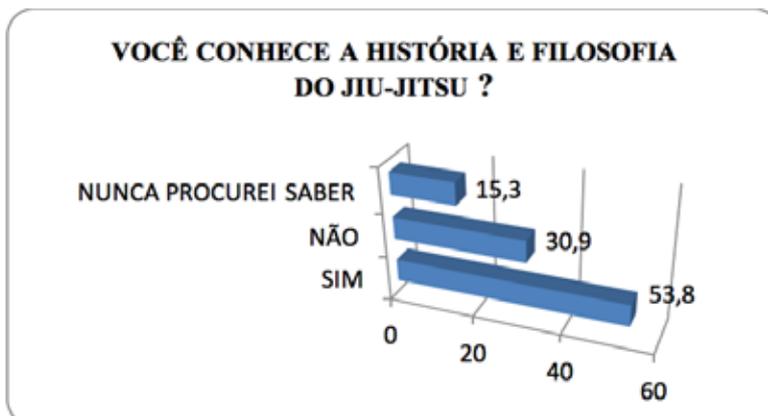
O gráfico 4 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto ao tempo de prática no jiu-jitsu, onde: 46% tem mais de 2 anos de prática, 14% tem de 2 a 5 anos de prática, 14% tem de 5 a 10 anos de prática, 17% tem mais de 10 anos de prática e 9% nunca praticaram jiu-jitsu.

**GRÁFICO 4 – TEMPO DE PRÁTICA NO JIU-JITSU**



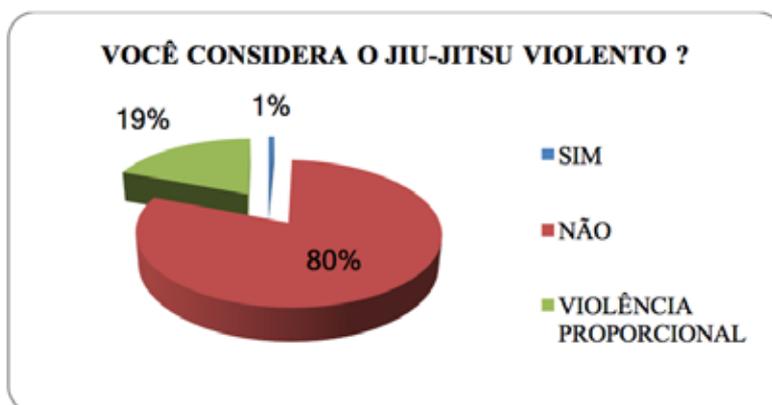
O gráfico 5 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto ao conhecimento da história e filosofia do jiu-jitsu, onde: 54% responderam que sim, 31% responderam que não e 15% responderam que nunca procuraram saber.

**GRÁFICO 5 – CONHECIMENTO DA HISTÓRIA E FILOSOFIA DO JIU-JITSU**



O gráfico 6 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto a opinião sobre a violência no jiu-jitsu, onde: 1% responderam que sim, 80% responderam que não e 19% responderam que a violência é proporcional.

**GRÁFICO 6 – VIOLÊNCIA NO JIU-JITSU**



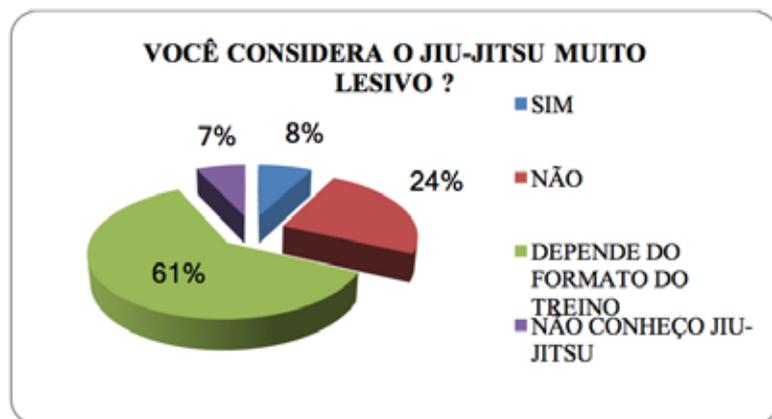
O gráfico 7 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto a incidência de lesões no jiu-jitsu, onde: 8% responderam que sim, 24% responderam que não e 61% responderam que depende do formato do treino e 7% responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

Segundo Ide e Padilha 2005, o Jiu-jitsu desportivo constitui uma modalidade que pode ser considerada como altamente lesiva aos seus praticantes, devido ao grande número de possíveis lesões decorrentes da aplicação plena de suas técnicas.

Velloso et.al. 2004, diz que os esportes que exigem esforço físico contínuo devem ser criteriosamente dosados, pois o aparecimento de lesões por excesso de sobrecarga é certamente maior, tendo, como consequência, grandes impactos à saúde diante à iminência de uma lesão.

Platonov, 2004 afirma que muitos esportistas excepcionais estão obrigados a depender mais atenção e tempo na cura das enfermidades e dos traumatismos que na própria atividade de treinamento e competição. Vários deles têm suportado gravíssimas cirurgias e gasto tempo e forças na posterior reabilitação e recuperação do nível de treinamento.

**GRÁFICO 7 – LESÕES NO JIU-JITSU**



O gráfico 8 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto ao jiu-jitsu virar esporte olímpico, onde: 90% dos participantes responderam que sim, 7% dos participantes responderam que não e 3% dos participantes responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

Algumas “barreiras” ainda impedem que o jiu-jitsu se torne um esporte olímpico e a primeira e principal delas é o fato de o esporte ainda ser quase que exclusivamente brasileiro se analisarmos seus vencedores. Em 20 anos de Mundial IBJJF, 200 medalhas de ouro foram distribuídas na faixa preta masculina, mas apenas 3 para não brasileiros (João Roque em 1997, BJ Penn em 2000 e Rafael Lovato em 2007) (CBJJ, 2018).

Outro motivo seria a ausência de uma entidade global que organize o esporte, bem como pelo caráter “amarrado” do Jiu Jitsu aos olhos leigos, que não se interessam por assistir lutas de 10 minutos sem entender bem as nuances do esporte como as disputas por pegada, distribuição de peso, trocas de pegadas etc.

**GRÁFICO 8 – ESPORTE OLÍMPICO**



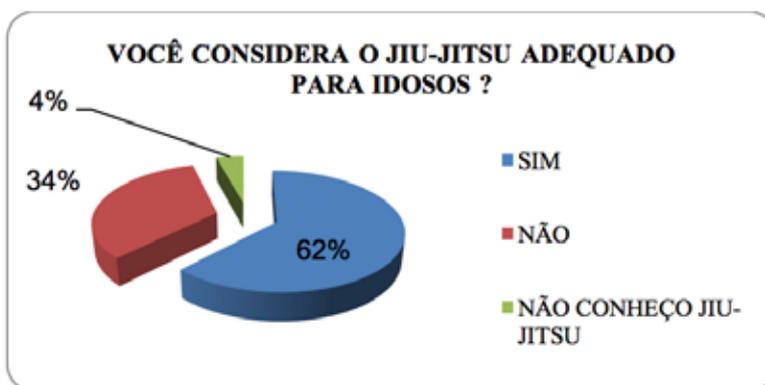
O gráfico 9 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto a prática do jiu-jitsu por idosos, onde: 62% responderam que sim, 34% responderam que não e 4% responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

O envelhecimento tem sido descrito como um processo, ou um conjunto de processos, próprio de todos os seres vivos e que se manifesta pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade, logo, está relacionado com alterações físicas e fisiológicas (MATSUDO, 1992, p.19-30).

O exercício físico está também associado ao aumento da alegria, do auto-eficácia, do autoconceito. Parece que as atividades físicas dão a oportunidade de o indivíduo ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a auto-imagem e a autoestima positiva (ALLSEN, HARRISON, VANCE, 2001).

O que as artes marciais empregam na vida do idoso é altamente benéfico para corpo e mente do mesmo, devido à concentração exigida nas aulas há uma grande melhora da parte cognitiva do cérebro. “Sabendo-se que a maioria das doenças hoje são psicossomáticas e que umas das maiores doenças do século XXI é a depressão, a prática das artes marciais faz com que o risco da mesma diminua em 80% e fatores de risco de outras mais também como dito acima”. ( Paiva, 2017). Nenhuma faixa etária se beneficia tanto das atividades físicas quanto os idosos.

**GRÁFICO 9 – JIU-JITSU PARA IDOSOS**



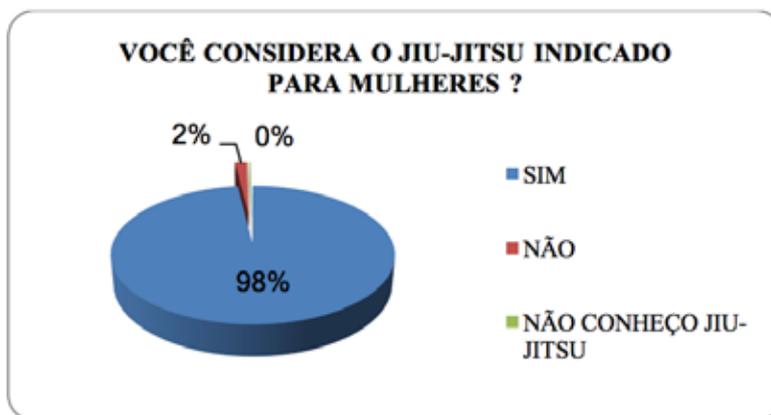
O gráfico 10 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à prática do jiu-jitsu por mulheres, onde: 98% responderam que sim, 2% responderam que não e 0% responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

O jiu-jitsu, até a alguns anos atrás, foi uma prática esportiva difundida principalmente para homens, mas os benefícios, principalmente estéticos, atraíram o público feminino, que vem crescendo cada vez mais. A procura por um corpo saudável e bem delineado está ultrapassando os limites da sexualidade.

Segundo Thomas (2000) o Jiu-jitsu é um esporte intelectualizado devido sua complexidade e considerada a luta mais abrangente que existe, pois além de apresentar uma grande variedade de técnicas, ainda apresenta uma complexidade em relação às valências físicas, pois necessita de todas elas ao mesmo tempo e em todos os momentos da luta.

Como uma arte marcial desenvolvida para permitir que o mais fraco possa derrotar um adversário fisicamente mais forte, o Jiu-Jitsu é perfeito para as mulheres com interesse em aprender autodefesa e a trabalhar o corpo e a mente, gerando inúmeros benefícios como: a perseverança, a assimilação da derrota, obtida nos treinos e principalmente através das competições, melhora do sistema cardiovascular e respiratório, pois, o treino de Jiu-Jitsu conta com muitos momentos de explosão (aeróbicos) aumentando também a queima de calorias.

**GRÁFICO 10 – JIU-JITSU PARA MULHERES**

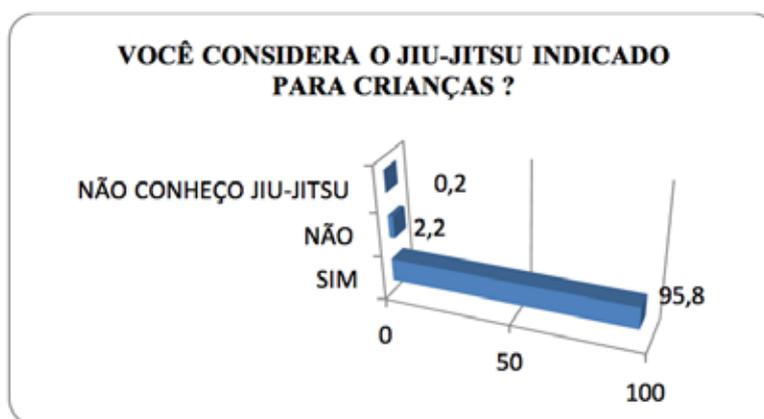


O gráfico 11 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à prática do jiu-jitsu por crianças, onde: 98% responderam que sim, 2% responderam que não e 0% responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

Quanto mais tempo destinados a atividades de pouca intensidade como o uso de computador, assistir televisão e jogos de videogames, maior será a contribuição para o excesso de peso das crianças e dos adolescentes. (ENES; SLATER, 2010).

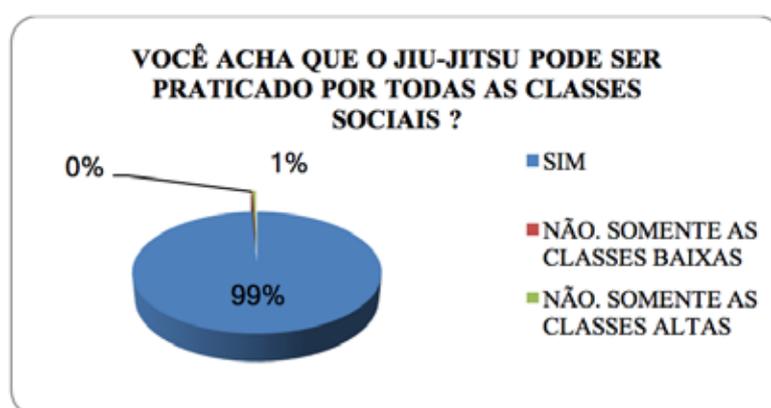
Crianças obesas são potenciais adultos doentes, por consequência uma criança fisicamente ativa, provavelmente, será um adulto sadio. Um estilo de vida saudável resultará em uma redução da incidência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta. Priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano da criança, de forma agradável e prazerosa, desenvolve uma vida sem muitas intercorrências e uma velhice tranquila e com mais autonomia (DA SILVA, MALACHIAS, 2018).

**GRÁFICO 11 – JIU-JITSU PARA CRIANÇAS**



O gráfico 12 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à prática do jiu-jitsu em todas as classes sociais, onde: 99% responderam que sim, 1% responderam que não, somente as classes baixas e 0% responderam que não, somente as classes altas.

**GRÁFICO 12 – JIU-JITSU NAS CLASSES SOCIAIS**

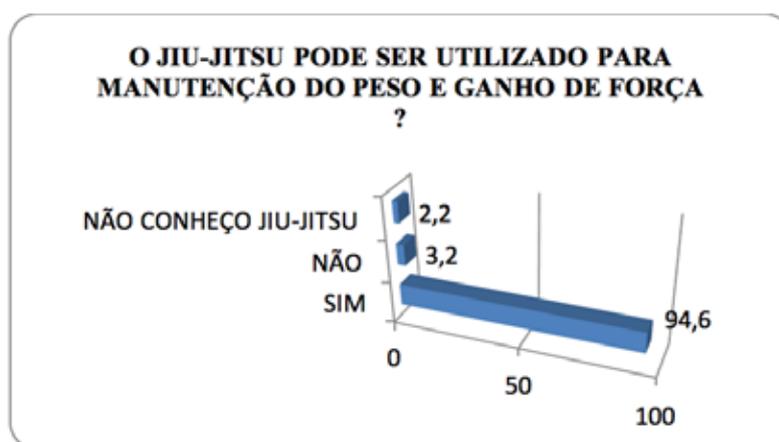


O gráfico 13 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à prática do jiu-jitsu para manutenção do peso e ganho de força, onde: 95% responderam que sim, 3% responderam que não e 2% responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

O exercício físico favorece os hábitos de vida saudáveis em qualquer fase da vida. Hábitos estes que devem ser incentivados desde a infância através de brincadeiras como pular corda, esconde-esconde, amarelinha, correr, andar de bicicleta etc. A OMS recomenda e aprova a Estratégia Mundial sobre Alimentação e Saudável, Atividade Física e Saúde onde preconiza que todos pratiquem exercícios físicos regularmente ao longo da vida. (BRASIL, 2007).

Alguns estudos afirmam que em uma aula de Jiu-Jitsu queima-se de 1.000 a 1.500 calorias em média. Segundo Freitas (2014), para perder 1kg de gordura, é necessário eliminar ou deixar de consumir 7 mil calorias. Supondo-se um indivíduo com necessidade diária de calorias, ou seja, seu metabolismo basal de 2.200 calorias. Se deixar de consumir 500 e limitar isso para 1.800 calorias, em duas semanas, em média, deverá eliminar por volta de 1kg de gordura.

**GRÁFICO 13 – JIU-JITSU NA MANUTENÇÃO DO PESO E GANHO DE FORÇA**

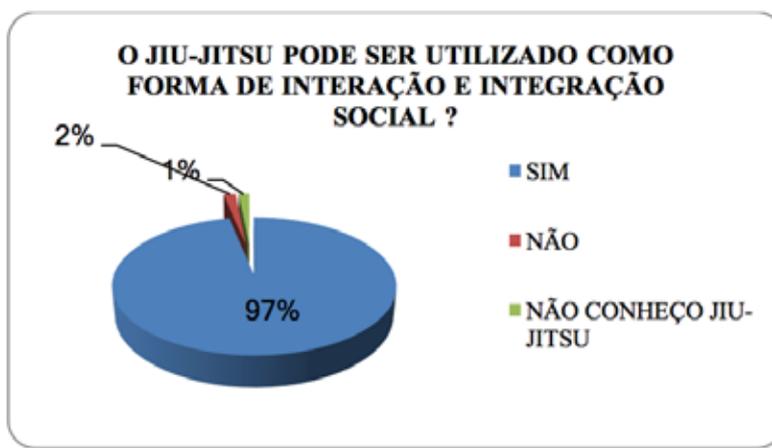


O gráfico 14 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto à prática do jiu-jitsu como forma de interação e integração social, onde: 97% responderam que sim, 2% responderam que não e 1% responderam que não conhecem o jiu-jitsu.

Os projetos sociais podem contribuir para a constituição de uma teoria da educação física que considere a pluralidade dos sujeitos em sua intervenção pedagógica. Sujeitos que possuem diferentes motivações para a ação. Sujeitos plurais, em que as diversas agências de socialização que os constituem desencadeiam diferentes interesses para a prática de atividades físicas e esportivas (MELLO, NETO, & VOTRE, 2009).

Diferentemente da educação física escolar, a possibilidade de saída amplia a margem de negociação dos participantes, e os projetos se tornam mais sensíveis aos seus interesses e expectativas (MELLO, NETO, & VOTRE, 2009).

**GRÁFICO 14 – JIU-JITSU COMO INTERAÇÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL**



O gráfico 15 apresenta a distribuição dos participantes da pesquisa quanto inclusão do jiu-jitsu no currículo escolar, onde: 81% responderam que sim, 17% responderam que não e 2% responderam que não conhecem o jiu-jitsu. No âmbito da escola, segundo os PCNs, a Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos. (BRASIL, 1998, p.29).

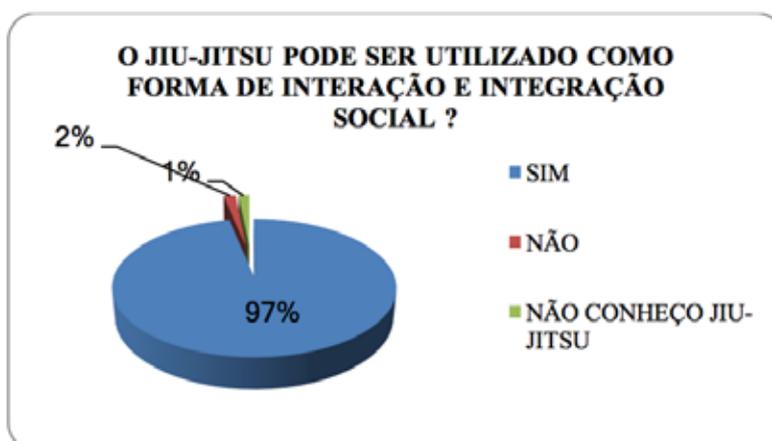
A Secretaria da Educação do Estado de São Paulo lançou a Proposta Curricular do Estado de São Paulo: área da Educação Física. Nela, é proposto que a Educação Física trate da cultura relacionada aos aspectos corporais, que se expressam de diversas formas, dentre as quais os jogos, a ginástica, as danças e atividades rítmicas, as lutas e os esportes (SÃO PAULO, 2008, p.42).

Cazetto (2009) afirma que uma modalidade ser aceita na escola é um fator simbólico, pois quer dizer que ela é tida como um possível conteúdo dentro do processo de formação educacional.

Rufino e Darido 2009, dizem que é de suma importância que o professor de Educação Física, tanto durante a sua formação, quanto naquela denominada de formação continuada tenha um contato estreito com as diversas temáticas da cultura corporal de movimento, dentre elas, as lutas. Mais importante ainda é que o professor saiba aplicar os conteúdos das diversas temáticas, como as lutas, nas três diferentes dimensões dos conteúdos.

Neste contexto observa-se que os esportes de lutas atraem as crianças e adolescente, sendo assim, uma excelente alternativa pedagógica para a Educação Física escolar, e uma aula sem um contexto prazeroso aos exercícios pode gerar insatisfação e desmotivação, perdendo o sentido básico da educação (DA SILVA E MALACHIAS, 2018).

**GRÁFICO 15 – JIU-JITSU NO CURRÍCULO ESCOLAR**



## CONCLUSÃO

Ao estudar os resultados obtidos no trabalho, concluímos que o jiu-jitsu atrai adeptos de idades variadas, mas com a prevalência do sexo masculino, boa parte da população treina ou já treinou jiu-jitsu, conhecem sua história e filosofia, não consideram o jiu-jitsu um esporte violento ou lesivo e indicariam o jiu-jitsu para incorporar o currículo escolar, inclusive, podendo também ser incluído no programa olímpico.

O jiu-jitsu foi bastante recomendado para crianças, idosos e mulheres, sendo eficaz na manutenção do peso e ganho de força, além de ser uma excelente ferramenta na inclusão e integração social.

Um fator negativo com a prática de jiu-jitsu foi o alto índice de lesões que alguns estudos afirmaram ter, apesar desse estudo mostrar o contrário.

O presente estudo vem alertar sobre a necessidade de outros estudos no campo das artes marciais, mais especificamente do jiu-jitsu.

## REFERÊNCIAS

ANDREATO et al. Brazilian Jiu-Jitsu simulated competition Part I: metabolic, hormonal, cellular damage, and heart rate responses. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 9, n. 29, p. 2538-2549, 2015.

ALLSEN PE, Harrison JH, Vance B. Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole, 2001.

BERNARDI M. Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré competição. Caxias do Sul: Universidade Caxias do Sul; 2009.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física, 3o e 4o ciclos. Brasília, 1998. v.7.b.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Alimentação e nutrição no Brasil. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. Disponível em: Acesso em: 12 Outubro 2018.

CARVALHO, Adriano de Lima; Efeito de um treinamento periodizado de 10 semanas em atletas de jiu-jitsu. 2008. 33 f. – Trabalho de graduação em Educação Física - Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos, 2008.

CAZETTO, F. F. A influência do Esporte Espetáculo sobre o modelo de competição dos mais jovens no judô. 2009. 209f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

CBJJ. (2018). Acesso em 25 de Julho de 2018, disponível em CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JITSU: <http://cbjj.com.br/>

CRATTY, B. J. Psicologia do esporte; traduzido por Olivia Lustosa Bergier, 2ª ed., Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

CORREIA, E. S.; GERALDA, M. V. Qualidade de Vida e Bem-Estar Subjetivo de Estudantes Universitários. *Rev. Psi. e Saúde*. V.4, n.1, 2012.

DIGITAIS, S. C. (26 de 12 de 2011). Jiu-Jitsu Brasileiro, arte suave. Acesso em 01 de 06 de 2018, disponível em [mmaspace.net: http://www.mmaspace.net/jiu-jitsu-brasileiro-arte-suave/](http://www.mmaspace.net/jiu-jitsu-brasileiro-arte-suave/)

DA COSTA, L. Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu. Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006 Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>. Acesso em: 26/05/2018.

DA COSTA, L. (2006). Atlas do esporte no brasil. Acesso em 29/05/2018, disponível em [confef.org.br](http://www.confef.org.br/confef/): <http://www.confef.org.br/confef/>

DA SILVA, D., & MALAQUIAS, C. (2018). A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA NA INFÂNCIA. *Ciência Atual*, 02-12.

DAVIDOFF, L. L. Introdução à psicologia. 3 ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

FERRETTI, M. A. C; KNIJNIK, J. D. 2007. "Mulheres podem praticar lutas? Um estudo sobre as representações sociais de lutadoras universitárias". *Revista movimento: Porto Alegre*, v.13, n. 01.

FERREIRA, A., BONFIM, A., BRITO, J., FONSECA, B., PAZ, G. A., & ARAUJO, M. (2017). Avaliação da Qualidade de Vida e Incapacidade Funcional Lombar de Estudantes Universitários de Educação Física. *Ciência Atual*, 9 N.º1, 04-15.

FREITAS, A. (25 de 09 de 2014). Quantas calorias você precisa queimar para perder 1 kg? Acesso em 12 de Junho de 2018, disponível em GALILEU: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2014/09/quantas-calorias-voce-precisa-queimar-para-perder-1-kg.html>

GRACIEMAG. (1994). A história do Jiu-Jitsu. Acesso em 31 de Julho de 2018, disponível em GRACIEMAG: <https://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>

GURGEL, Fábio. 3 Motivos porque você precisa colocar seu filho no Jiu jitsu infantil. Disponível em: <http://fabiogurgel.com.br/news/2017/01/10/jiu-jitsu-infantil/>. Rio de Janeiro. 2017. Acesso em: 10 de Junho de 2018, 22:09:36.

Ide, B. N., & Padilha, D. A. (Abril de 2005). Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas do jiu-jitsu desportivo. *efdesportes*, N° 83.

KANO, J. Kodokan Judo. Kodansha International: New York, 1994.

MATSUDO, Sandra Mahecha, Matsudo, Victor Keihan Rodrigues. Prescrição e Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade. *Rev Bras Ciên e Mov* 1992; 6: 19-30.

MELLO, A. D., NETO, A. F., & VOTRE, S. J. (09 de 2009). INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA EXPERIÊNCIA DE CIDADANIA E ESPORTE EM VILA VELHA (ES). *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, V.31, p. 75-91.

MOREIRA, S.R.; ANDRÉIA GULAK, A. e colaboradores. Correlação de variáveis antropométricas de membros superiores com a força de preensão manual em praticantes de Jiu-Jitsu. *Motriz*, Vol.9, Núm.1, p.147. 2003.

PAIVA, R. (05 de Dezembro de 2017). Artes Marciais na Melhor Idade: Jiu-Jitsu e Muay Thai são as melhores escolhas para idosos que desejam ter mais saúde, dizem especialistas. Acesso em 19 de Setembro de 2018, disponível em Blog Oficial Team Nogueira: <http://www.blog.teamnogueira.com.br/artes-marciais-na-terceira-idade/>

PIRES G.S., DAGOSTIN M.P., ROSAS R.F. avaliação da flexibilidade em atletas de jiu-jítsu, 2010.

PLATONOV, V.N. Teoria geral do treinamento desportivo olímpico. Porto Alegre: Artmed, 2004.

REIS, T. H. dos S.; SUZUKI, F. S.; GOMES, F. R. F. A utilização do jiu-jítsu brasileiro como conteúdo na Educação Física escolar. *EFDeportes.com. Revista Digital*. v.17, n. 169, jun. 2012.

RUFINO, L. G. B.; MARTINS, J. C. O Jiu Jitsu brasileiro em extensão. *Rev. Ciênc. Ext.*, v. 7, n. 2, p. 100, 2011.

RUFINO NETTO A 1994. Qualidade de vida: compromisso histórico da epidemiologia, pp.11-18. In MFL Lima e Costa & RP Sousa (orgs.). Qualidade de Vida: Compromisso Histórico da Epidemiologia. Coopmed/ Abrasco, Belo Horizonte.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O jiu jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. In: IV Colóquio de pesquisa qualitativa em motricidade humana: As lutas no contexto da motricidade / III Simpósio sobre o ensino de graduação em educação física: 15 anos do curso de Educação Física da UFSCAR / V SHOTO Workshop, 4, 2009, São Carlos. Anais... São Carlos: UFSCar, 2009b. CD ROM.

KOBAL, M.C. Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 1996.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. São Paulo: Manole Ltda. 2002.

SASSAKI RK. Inclusão construindo um a sociedade de todos. Rio de janeiro: WVA,1997.

SÃO PAULO. Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. Proposta Curricular do Estado de São Paulo: Educação Física, Ensino Fundamental ciclo II e Ensino Médio. São Paulo, 2008.

SCARPI, M. J. et al. Associação entre dois diferentes tipos de estrangulamento com a variação da pressão intraocular em atletas de jiu-jitsu. Arquivos Brasileiros de Oftalmologia, v. 72, n. 3, p. 341-345, julho 2009.

SOUZA I, SOUZA I. GUIA PRÁTICO DE DEFESA PESSOAL JIU-JITSU [Internet]. 8th ed. São Paulo- SP: Editora Escala; 2005. Available from: [http://www.livrus.com.br/site/perfil\\_livro.php?id\\_livro=73268](http://www.livrus.com.br/site/perfil_livro.php?id_livro=73268).

VELLOSO G, MUNIZ W, BARBOSA L. Lesões osteoarticulares e a prática desportiva em atletas jovens. Univ Cienc Saúde 2004; 2(1):137-45.

WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60.

## ANEXO 1

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO - TCLE FACULDADES SÃO JOSÉ – FSJ

PESQUISADORA RESPONSÁVEL: CÁTIA MALACHIAS  
PESQUISADOR ASSISTENTE: DANIEL SOUSA DA SILVA

Este é um convite para você participar voluntariamente do estudo: JIU-JITSU - ARTE SUAVE E ESTILO DE VIDA.

A presente pesquisa será realizada como um trabalho de pesquisa de campo.

Por favor, leia com atenção as informações abaixo antes de dar seu consentimento. Os resultados obtidos ao final deste estudo serão repassados para todos os participantes da presente pesquisa. Qualquer dúvida sobre o estudo ou sobre este documento pergunte aos pesquisadores.

#### NATUREZA E OBJETIVOS DO ESTUDO

- O objetivo específico deste estudo é demonstrar um pouco da criação e filosofia do jiu-jitsu além de avaliar algumas questões pertinentes à aceitação, reputação e prática do jiu-jitsu perante sociedade.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por fazer parte do público alvo da nossa pesquisa, que são de pessoas comuns que foram escolhidas aleatoriamente.

#### PROCEDIMENTOS DO ESTUDO

- Sua participação consiste em responder um questionário fechado com perguntas pré-selecionadas sobre a criação e filosofia do jiu-jitsu além de avaliar algumas questões pertinentes à aceitação, reputação e prática do jiu-jitsu perante sociedade.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada em locais aleatórios da Cidade do Rio de Janeiro - RJ.

#### RISCOS E BENEFÍCIOS

- O risco que pode ser apresentado é nulo, sendo necessário apenas responder ao questionário.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você estará contribuindo para disseminação da prática do jiu-jitsu, além de ajudar na quebra de tabus e preconceitos existentes na sociedade.

## **PARTICIPAÇÃO, RECUSA E DIREITO DE SE RETIRAR DO ESTUDO**

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

## **CONFIDENCIALIDADE**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados ficarão guardados com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de cinco anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade São José - FSJ, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone XXXXX ou pelo e-mail XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_

RG \_\_\_\_\_, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa, concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Declaro também não possuir nenhum grau de dependência profissional ou educacional com os pesquisadores envolvidos no projeto, não me sentindo pressionado de nenhum modo a participar.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor (a).

Rio de Janeiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

PARTICIPANTE

Pesquisador responsável: CÁTIA MALACHIAS, telefone/e-mail: 21xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Pesquisador assistente: DANIEL SOUSA DA SILVA, telefone/e-mail: 21964024681 danielsousadasilva@gmail.com



**[www.saojose.br](http://www.saojose.br) | (21) 3107-8600**

Av. Santa Cruz, 580 - Realengo - Rio de Janeiro