

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

Nascido na Índia como uma forma de autodefesa, o Jiu-Jitsu foi desenvolvido por meio de técnicas baseadas nos princípios da física e no conhecimento do corpo humano, principalmente do sistema de articulações do corpo, permitindo que o mais fraco possa derrotar um adversário fisicamente mais forte.

É fácil constatar a eficiência do Jiu-Jitsu no processo de perda de peso, ganho de massa muscular, fortalecimento da região do core, aumento da flexibilidade entre outros.

Nesse sentido o Jiu-Jitsu é perfeito para as mulheres com interesse em aprender autodefesa e a trabalhar o corpo e a mente, melhorando a atenção e concentração no trabalho e nos afazeres do cotidiano, trabalhando também o lado motivacional, cardiorrespiratório e estético.

Vários preconceitos e estereótipos ainda rondam a vida das atletas femininas, tais como a associação de sua imagem a homossexualidade, mas isso tem sido alvo de muitos debates e motivo de orgulho e superação pela maioria delas.

Mourão (2002) aponta que as atletas, por vezes, ficam impedidas de realizar viagens atléticas, ou mesmo de dedicar-se em treinamentos de longa temporada. A autora aponta que tudo o que afasta a mulher do mundo da casa é algo trabalhoso e extenuante. Entretanto, é possível perceber novas configurações nas relações de gênero. Nos momentos anaeróbicos e de isometria, o ganho de força e massa muscular fica evidente, diminuindo a ocorrência de celulite, estrias, gordura localizada e varizes, influenciando bastante na estética e autoestima da mulher. Por ser um esporte de raciocínio rápido, o jiu-jitsu melhora a atenção e concentração no trabalho e nos afazeres do cotidiano, ensina, que nos a defesa pessoal dias de hoje, torna-se cada vez mais indispensável, ajuda na inclusão social e acaba com a timidez e o sedentarismo.

PALAVRAS-CHAVE: Jiu-jitsu. Feminino. Realidade. Esporte

ABSTRACT

Born in India as a form of self-defense, Jiu-Jitsu was developed through techniques based on the principles of physics and knowledge of the human body, mainly the body's joint system, allowing the weaker to defeat a physically more adversary strong.

It is easy to see the efficiency of Jiu-Jitsu in the process of weight loss, gaining muscle mass, strengthening the core region, increasing flexibility, among others.

In this sense, Jiu-Jitsu is perfect for women with an interest in learning self-defense and working the body and mind, improving attention and concentration in the work and everyday life, also working on the motivational, cardiorespiratory and aesthetic side.

Several prejudices and stereotypes still surround the lives of female athletes, such as the association of their image with homosexuality, but this has been the subject of much debate and reason for pride and overcoming by most of them.

Mourão (2002) points out that athletes are sometimes unable to perform athletic trips, or even dedicate themselves to long-term training.

The author points out that everything that keeps women away from the world of the house is a laborious and strenuous thing. However, it is possible to perceive new configurations in gender relations.

In the anaerobic and isometry moments, strength gain and muscle mass is evident, reducing the occurrence of cellulite, stretch marks, localized fat and varicose veins, greatly influencing women's aesthetics and self-esteem. Being a fast-thinking sport, jiu-jitsu improves attention and concentration in work and daily life, teaches us that in today's personal defense, it becomes more and more indispensable, helps in social inclusion and ends with shyness and sedentary lifestyle.

KEY WORDS: Jiu-jitsu. Female. Reality. Sport

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.

A MULHER NO JIU-JITSU

O Jiu-jitsu é um esporte de combate que tinha, até pouco tempo, a predominância de atletas do sexo masculino. O crescente aumento da participação feminina em práticas esportivas que demandam confronto e agressividade demonstram evolução e algumas mudanças comportamentais que vem ocorrendo na sociedade. No jiu-jitsu, por exemplo, podemos ver corpos de todos os formatos, cabelos de todos os tamanhos e tipos variados, mulheres que usam maquiagem ou não.

A moda fitness que vivenciamos atualmente busca a todo o momento novas formas e métodos para alcançar o corpo perfeito, principalmente para o público feminino.

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).

O crescimento da violência contra a mulher e os benefícios estéticos proporcionados pela arte suave seduziram o público feminino, que pode agregar benefícios físicos a uma prática de defesa pessoal.

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.

A arte suave é conhecida por ensinar técnicas que são levadas para a vida real. Assim como ensinado pela família Gracie, o princípio da arte suave é que o menor e mais fraco consiga se defender de oponentes maiores. Sempre com a mentalidade de que a primeira escolha é evitar o conflito. É melhor saber e não precisar do que precisar e não saber (da Silva & Malaquias, 2018).

O LADO MOTIVACIONAL

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.

Figueirêdo (2010) aborda a motivação como o conjunto de fatores que determinam formas de comportamento conduzidas a um determinado objetivo, e constitui o elemento determinando a ação do indivíduo.

Machado (1995) e Cruz (1996) classificam a motivação em extrínseca, quando relacionada a aspectos materiais ou externos, como troféus e prêmios em dinheiro, ou não materiais, como elogios e bons resultados, e motivação intrínseca para a satisfação própria, a capacidade de se auto motivarem.

Para Weiberg e Gould (2008), são três as orientações, como a maior parte dos indivíduos conceitua a motivação. A visão centrada no traço acredita que o comportamento motivado se dá basicamente em função de características individuais. A visão centrada na situação acredita que o nível de motivação esteja intimamente ligado à atividade (situação). E por último a visão interacional sustenta que a motivação é a interação entre os dois fatores anteriores. Ainda, segundo Samulski (2002), para que uma pessoa possa praticar uma atividade esportiva com desejado nível de satisfação e motivação deve realizar uma escolha. Essa escolha deve ser feita de acordo com as características do esporte que mais atendem as exigências do praticante.

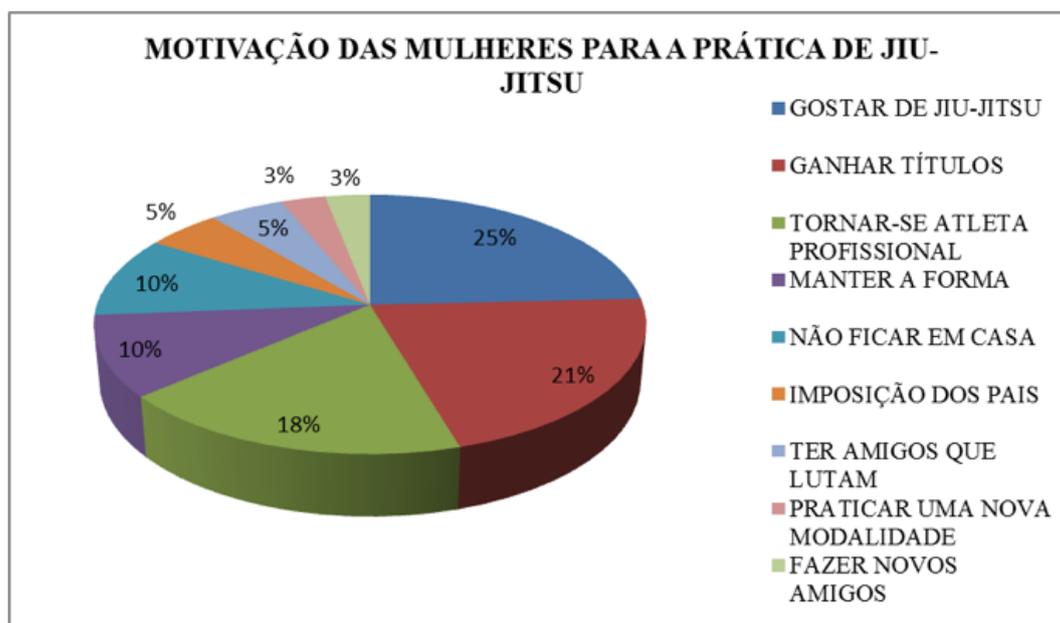
Em outras palavras, como sugerem Ryan e Deci (2000) sentir prazer no ato de praticá-la.

Da Silva e Malaquias (2018) dizem que algumas pessoas praticam esportes de lutas como hooby e outras levam mais a sério, sendo tratados até como meio de vida, mas todos tem uma coisa em comum, a motivação para treinar.

Foi realizado um estudo com atletas que participaram do “Campeonato Brasileiro de jiu-jitsu”. A amostra foi constituída de forma aleatória por vinte atletas do sexo feminino das três ultimas graduações da modalidade filiadas à FBJJ, assim distribuídas: faixa roxa (n=3), marrom (n=7) e preta (n=10).

O objetivo deste estudo foi levantar as motivações que levaram mulheres atletas à prática do jiu-jitsu. Para tanto, realizou-se uma pesquisa exploratória descritiva. O instrumento de coleta de dados foi composto por onze perguntas semi-estruturadas, e uma questão fechada. A coleta dos dados foi realizada durante um Campeonato Brasileiro na cidade do Rio de Janeiro (Do Nascimento & Guimarães, 2012).

GRÁFICO 1 – MOTIVAÇÃO DAS MULHERES PARA A PRÁTICA DO JIU-JITSU



PRECONCEITO E GÊNERO NO JIU-JITSU

Existem também algumas argumentações negativas com relação à prática do jiu-jitsu feminino, principalmente quanto à masculinização e mudança brusca do estilo de vida da mulher. Uma rotina de treinos puxada, fatalmente acarretará em mudanças comportamentais, principalmente no que diz respeito à vida noturna, alimentação e consumo de álcool e drogas.

Nesse caso, o mais aceitável é que a mulher vivencie o esporte desde que não deixem de lado a beleza e a graciosidade, atributos associados a uma suposta “essência feminina”.

As mulheres são incentivadas a práticas esportivas e corporais que busquem, senão potencializar, pelo menos, evidenciar uma feminilidade normalizada que, “somada à beleza e graciosidade, também lhe confira gestualidades e comportamentos considerados adequados à sua natureza ” (GOELLNER, 2007, p. 02).

Verena Stolke (2004) argumenta que homens e mulheres são invenções e destaca o caráter relacional e político que a feminilidade e a masculinidade assumem em nossa sociedade.

Segundo Lovisolo, Soares e Bartholo (2006), a mulher veio para ficar no esporte. Os autores esclarecem que “agora ela deve criar seus estilos, pensar seus valores, encontrar o modo de conciliar o esporte e as suas possibilidades de expressão nesse espaço, pois, se apenas se tratasse de igualar aos homens, isso reproduziria o ethos masculino”.

Adelman (2003), pesquisando amazonas profissionais, referenciou, que em alguns casos, os maridos vão às competições e ficam em casa cuidando dos filhos enquanto as esposas treinam.

Joan Scott (1995, p.86) diz que o termo gênero emerge dos estudos feministas contemporâneos, como uma tentativa de elaborar uma teoria que oferecesse outras condições de análise para explicar as contínuas desigualdades entre homens e mulheres. Diz que “O gênero é um elemento constitutivo de relações sociais baseadas nas diferenças percebidas entre os sexos, e o gênero é uma forma primária de dar significado às relações de poder”.

Para teorizar o gênero, Dagmar Meyer (2004) destaca alguns pressupostos que demarcam esse olhar: (a) assumir que as diferenças entre mulheres e homens são construídas social, cultural e discursivamente; (b) problematizar as relações de poder em que essas diferenças são produzidas, vividas e legitimadas; (c) explorar o caráter relacional do conceito de gênero; (d) fissurar as homogeneidades e os essencialismos contidos nos termos mulher e homem e suas conexões; (e) operar com a pluralidade, a conflitualidade e a provisoreidade do viver e definir o gênero em diferentes tempos e lugares.

Para Butler (2010), o gênero, de modo geral, é percebido como identidade-chave para a construção da significação dos sujeitos e fator determinante para sua qualificação dentro de determinada sociedade.

Os esportes em geral, devem ser entendidos como uma prática social sexuada, uma vez que homens e mulheres o praticam, e também generificada e generificadora, constituindo-se como um importante espaço para estudos sobre a construção e incorporação de masculinidades e feminilidades (GOELLNER, 2013).

Já Mennesson (2000), em pesquisas com lutadoras, identificou que, na infância e adolescência, apontam possuir comportamentos diferentes em relação a outras meninas. Gostavam de competição, eram “bagunceiras”, se vestiam de forma semelhante aos garotos e preferiam a companhia deles, além de possuírem uma coordenação considerada incomum para garotas. Claramente, afirmar a originalidade do ser, desde a infância, é uma ótima forma de justificar e entender o próprio presente.

EFEITOS FÍSICOS E FISIOLÓGICOS

As lutas de solo, como é a predominância do Jiu Jitsu, são esportes que exigem alta demanda das capacidades físicas, possuem características acíclicas, componentes mesomórficos predominantes, estão sujeitos a elevadas cargas de trabalho e contam com a participação acentuada do metabolismo anaeróbio láctico (FRANCHINI et al., 1997; DEL VECCHIO et al., 2007; GARRET & DONALD, 2003).

Os atletas estão expostos a esforço extenuantes durante períodos intermitentes de atividade e repouso, acarretando a mobilização de grande quantidade de substrato energético na ausência ou déficit de oxigênio, o que favorece o aumento das concentrações de lactato sanguíneo durante as lutas (LIMA et al., 2004; DRIGO et al., 1996; POWERS & HOWLEY, 2000).

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).

Ratamess (1998) sugere o treinamento das seguintes manifestações da força para o Jiu-Jitsu: potência ou força explosiva, força máxima e resistência de força. A potência geralmente é utilizada na fase dinâmica da luta, tanto em pé quanto no solo. Já a força máxima é importante para o êxito em saídas de posições praticamente “encaixadas” e, por sua vez, a resistência de força é útil para manter a força empregada nos sucessivos esforços realizados durante a luta.

O acúmulo de lactato está associado à fadiga e conseqüente interrupção/diminuição da intensidade da atividade. Assim, pode se inferir que o atleta que tiver condições de remoção do lactato mais rapidamente terá condições de iniciar a luta subseqüente com maior ATP (Adenosina Trifosfato) disponível e, deste modo, terá mais chance de alcançar melhor desempenho (FRANCHINI et al., 2001).

Nos momentos anaeróbicos e de isometria, o ganho de força e massa muscular fica evidente, diminuindo a ocorrência de celulite, estrias, gordura localizada e varizes, influenciando bastante na estética e autoestima da mulher. O alongamento e flexibilidade das articulações também são bastante trabalhados, além do aumento a definição, levando em conta que o jiu-jitsu trabalha todo o corpo.

Segundo Pires (2010) a flexibilidade é indiscutível para qualquer atividade realizada em nosso cotidiano. Com o aumento da flexibilidade, os exercícios podem ser realizados com maior influência, de modo eficaz e harmonia em expressá-los. A flexibilidade é de extrema importância para o desempenho da luta, em que a mesma, nos quadris e nas pernas, permite ao lutador baixar o centro de gravidade para uma posição defensiva, diminui os riscos de lesões e favorecer a maior mobilidade nas atividades diárias e esportivas.

Souza e colaboradores, (2005) analisaram 46 atletas de Jiu-Jitsu e encontraram forte associação entre o tempo de prática e a flexibilidade tóraco-lombar e de quadril, sugerindo que a flexibilidade aumenta, sob influência do treinamento, o que pode ser um importante componente no desempenho, uma vez que essas articulações são constantemente solicitadas durante a luta.

Por ser um esporte de raciocínio rápido, o jiu-jitsu melhora a atenção e concentração no trabalho e nos afazeres do cotidiano, ensina, que nos a defesa pessoal dias de hoje, torna-se cada vez mais indispensável, ajuda na inclusão social e acaba com a timidez e o sedentarismo.

Além disso, podemos citar alguns benefícios que costumam vir atrelados a prática do jiu-jitsu como a prevenção da depressão e outros distúrbios psicológicos, melhora do sono e a busca por uma melhor qualidade de vida através da meditação, musculação e uma alimentação de qualidade, fatores esses que são essenciais para uma boa evolução da arte suave.

Diante de tantos fatos, pode-se dizer que o jiu jitsu continua sendo uma excelente e eficiente forma de atividade física e defesa pessoal, e que assim como os homens, as mulheres podem aprender e praticar, de igual forma, esse esporte fascinante e desafiador.

AS PIONEIRAS DO JIU-JITSU FEMININO

O Jiu Jitsu feminino brasileiro demorou um pouco para engrenar. Mesmo se tornado legal apenas em 1970, as meninas entraram no certame nacional apenas em 1985.

Introduzido no Mundial da IBJJF em 1998, a categoria feminina passou por inúmeras mudanças desde a primeira edição em um Mundial. No primeiro momento, a divisão de peso era apenas entre leve e pesado, e englobava as faixas roxa, marrom e preta. O primeiro destaque foi para Rosângela “Zanza” Conceição, atleta da lendária Universidade Gama Filho, que representou o Brasil no Wrestling nos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004 (SOUZA, 2017).

Com o passar dos anos, novas categorias de peso foram adicionadas no feminino e novos nomes surgiram como: Leka Vieira, Letícia Ribeiro, Hannete Staack. Em 2005, a IBJJF resolveu separar a faixa roxa em uma categoria a parte, mantendo apenas as faixas marrons e pretas juntas. Em 2007, o Mundial foi para os Estados Unidos e novos nomes surgiram no cenário feminino como: Michelle Nicollini, Kyra Gracie, Gabi Garcia, Ana Laura Cordeiro, Luanna Alzugir, Bia Mesquita dentre outros nomes (SOUZA, 2017).

Yvone Duarte

A primeira mulher a receber a faixa preta de jiu-jitsu começou a treinar em 1978, aos 14 anos. Com a herança de competições em outros esportes, Yvone sempre teve vontade de competir na arte suave, mas os campeonatos eram exclusivamente masculinos na época. Então, junto com outras mulheres da equipe do Mestre Osvaldo Alves, começou a pressionar a Federação do Rio para que abrisse categorias femininas. Em 1985, na faixa azul, ela disputou e ganhou o primeiro campeonato com categoria feminina organizado pela então Federação Carioca de Jiu-jitsu. Em 1989, Yvone foi trabalhar em Brasília, mas não abandonou o jiu-jitsu. Lá, tinha sua própria equipe e ministrou aulas para cadetes da Polícia Militar. No final da década de 90, foi uma das responsáveis por reorganizar a Federação de Jiu-jitsu de Brasília. Yvone sempre foi conhecida por sua técnica, habilidade e muita determinação nos tatames, ficando invicta durante vários anos nas competições. Hoje, a grande pioneira do BJJ feminino no Brasil é faixa preta 5º grau (LOPES 2017).

Leka Vieira

Leka começou na arte suave com 16 anos, depois de sofrer uma lesão por conta do handebol, esporte que levava a sério antes de se apaixonar pelo jiu-jitsu. Mesmo vindo de um lugar que não tinha muita tradição no BJJ, Minas Gerais, ela manteve um ritmo intenso de treinos, conseguindo seu espaço e se destacando nos anos 90 e 2000. Em 1998, Leka foi graduada faixa preta e em 2001, depois de já ter um título mundial e um Pan-americano, se mudou para os Estados Unidos. Depois disso, ainda foi mais duas vezes campeã mundial e duas do Pan. A carreira de Leka foi marcada por muitas lesões e em 2007, ela se afastou do jiu-jitsu por um tempo. Em 2010, tentou voltar a competir de novo, mas não conseguiu por conta de lesões, mas alguns anos depois voltou a dar aulas, abrindo sua academia na Califórnia (Checkmat Valencia) (LOPES 2017).

Leticia Ribeiro

Letty, como é conhecida, começou a treinar em 1995 no Rio de Janeiro e é um dos maiores nomes do jiu-jitsu feminino atualmente, além de fazer parte do Hall da Fama da IBJJF (Federação Internacional de Jiu-jitsu). Leticia sempre foi uma competidora de sucesso e é dona de nove títulos mundiais, contando a faixa preta e as coloridas, além de ser 2x campeã mundial sem quimono e 2x campeã do Pan. É também muito respeitada por ser uma excelente professora e ter um dos mais famosos “camps” de jiu-jitsu feminino do mundo. A vitoriosa Bia Mesquita é faixa preta e pupila de Letty e começou a treinar com ela ainda bem nova. Hoje, Letty é faixa preta 4º grau e professora da Gracie Humaitá South Bay, na Califórnia (LOPES 2017).

Hannette Staack

Hannette é do Maranhão, de uma família muito humilde, mas sua história com o jiu-jitsu começou em 1997, no Rio de Janeiro. Competindo desde a faixa branca, Nette conquistou oito títulos mundiais (sendo um sem kimono) e três do ADCC. Em 2007, ela foi morar nos Estados Unidos com o objetivo de focar em sua carreira como atleta, mas acabou começando uma nova equipe e se firmando como professora. Segundo ela, sua carreira nos campeonatos ainda não terminou, mas todos esses anos como professora renderam a Nette muito orgulho do trabalho que desenvolveu. Hoje faixa preta 3º grau, também faz parte do Hall da Fama da IBJJF e dá aulas em Chicago, na Brazil-021 School of Jiu-jitsu (LOPES 2017).

Kyra Gracie

Como falar de jiu-jitsu feminino sem mencionar Kyra Gracie? Ela foi primeira mulher faixa preta da família. Teve que enfrentar o machismo vindo dos próprios familiares, que disseram para ela “deixar a luta com os homens”. Depois que começou a se destacar no cenário mundial, teve o apoio que merecia. Foi à atleta mais jovem ao conquistar um título do ADCC, aos 19 anos, é dona de cinco títulos mundiais, três do ADCC e três do Pan, além de fazer parte do Hall da Fama da IBJJF. Apesar de não ser a mulher mais graduada do BJJ, é uma das principais e mais conhecidas referências do esporte. Hoje, a faixa preta não compete mais e atua como comentarista e apresentadora no Canal Combate (LOPES 2017).

Além dessas cinco, muitas outras mulheres são grandes influências para o jiu-jitsu feminino, como Michelle Nicolini, Bia Mesquita, Mackenzie Dern, Gabi Garcia, dentre outras. Nossa modalidade cresce a cada dia e muitas meninas se destacam nos mundiais atualmente. Porém, é muito importante que nomes como esses não caiam no esquecimento (LOPES 2017).

As pioneiras do Jiu-Jitsu como Kyra Gracie, Mackenzie Dern e Gabriela “Gabi” Garcia, estas em especial, pois apresentam um numero muito grande de seguidores, quebram o estereótipo de que “lutadora de Jiu-Jitsu é masculinizada”, desconstruindo assim mitos a respeito da arte e alertando que as mulheres possuem seu espaço, e não é qualquer espaço se observarmos os títulos e façanhas destas guerreiras (TORRES 2016).

O CENÁRIO ATUAL DO JIU-JITSU FEMININO

No processo de evolução do jiu-jitsu feminino, podemos citar algumas gerações de lutadoras. Alguns nomes como Mackenzie Dern, Gezary Matuda, Ana Carolina Vidal e Andresa Corrêa mereceram destaque na geração de faixas preta do ano de 2013. Em 2014 sobressairam-se as “gringas” Janni Larson e Tammi Musumeci. Em 2015 Monique Elias, Dominyka Obelenyte e Angélica Galvão foram os nomes a serem batidos. Em 2016/17 apareceram nomes como Tayane Porfirio, Nathiely Caroline, Ana Carolina Vieira, a “Baby”, Talita Alencar, Thamires Aquino, Bianca Basílio e a canadense Yacinta Nguyen.

Obviamente, esta lista poderia ser bem maior e deixa de fora outras grandes atletas.

No topo do ranking mundial feminino adulto faixa preta da IBJJF, Tayane Porfírio ficou em primeiro com 2.412 pontos. Em segundo Cláudia Do Val (De La Riva) acumulou 1.969,5 pontos, e em seguida temos Bia Mesquita (Gracie Humaitá), com 1.947 pontos (Arthur Jr, 2018).

- 1 Tayane Porfírio de Araújo (Alliance Rio) BRA
- 2 Cláudia Fernanda Onofre Valim Doval (De La Riva) BRA
- 3 Beatriz de Oliveira Mesquita (Gracie Humaitá) BRA
- 4 Nathiely Karoline Melo de Jesus (Cícero Costha) BRA
- 5 Luiza Monteiro (Cícero Costha) BRA
- 6 Dominyka Obelenyte (Alliance Marcelo Garcia) EUA
- 7 Mackenzie Lynne Dern (Gracie Humaitá Phoenix) EUA
- 8 Bianca Barbosa Basílio (Atos Jiu-Jitsu) BRA
- 9 Carina Curvelo Santi (G13 BJJ) BRA
- 10 Andresa Correa (Alliance SP) BRA

Já o Ranking da CBJJ feminino adulto faixa preta, algumas alternâncias de posições podem ser vistas, mas a hegemonia brasileira é marcante:

- 1 Tayane Porfírio de Araújo (Alliance RJ) BRA
- 2 Claudia Fernanda Onofre Valim Doval (De La Riva JJ) BRA
- 3 Carina Curvelo Santi (G13 BJJ) BRA
- 4 Bianca Barbosa Basílio (Atos Jiu-Jitsu) BRA
- 5 Beatriz de Oliveira Mesquita (Gracie Humaita) BRA
- 6 Joaquina dos Santos Bonfim Neta (Gracie Barra Boa Viagem – PE) BRA
- 7 Fernanda Mazzelli Almeida Maio (Striker JJ) BRA
- 8 Talita Andrea Nogueira (Ns Brotherhood) BRA
- 9 Denilma dos Santos Oliveira (Gracie Barra Salvador-BA) BRA
- 10 Andressa Lídia de Souza (Barbosa Jiu-Jitsu) BRA

CONCLUSÃO

Existem poucos estudos relacionando à prática de lutas na esfera feminina, mais especificamente ao jiu-jitsu, e seus efeitos na vida da mulher. Desta forma, a necessidade de conhecer melhor os efeitos dessa prática justifica esta proposta de pesquisa.

Como toda atividade aeróbica, o Jiu-Jitsu acelera o metabolismo e melhora a capacidade cardiovascular e respiratória, além de aumentar a flexibilidade, a coordenação motora e os reflexos.

As diferentes manifestações da força muscular e a flexibilidade demonstraram ser importantes para um melhor desempenho dos praticantes.

O jiu-jitsu contribui para a evolução do físico e da mente dos praticantes, trabalhando a disciplina, o respeito ao próximo, a autoconfiança e o controle do stress.

As identidades de gênero são dinâmicas, instáveis e estão em constante transformação.

Analisando que o jiu-jitsu é um esporte considerado, por muitos, como masculino e violento, entende-se que a presença da mulher promove a afirmação de que outras representações de feminilidades são possíveis e necessárias.

O jiu-jitsu está se propagando, tornando-se mais acessível, mostrando que, ainda que os homens sejam a maioria, toda mulher pode chegar à faixa preta e que a graduação máxima não é mais exclusividade masculina.

Enalteço as futuras campeãs e atual geração de praticantes do jiu-jitsu feminino. Mas não sem antes reverenciar aquelas que permitiram que essa geração pudesse existir.

Por fim, sugere-se que os futuros estudos envolvendo a prática do jiu-jitsu feminino abordem não somente o desempenho prático, mas também a forma como essas mulheres aprimoram suas habilidades motoras, trabalham o fator da superação, da feminilidade e sustentem seu papel perante sua família e a sociedade.

REFERÊNCIAS

- ADELMAN, M. 2003. "Mulheres atletas: ressignificações da corporalidade feminina".
- ARTHUR JR, C. (25 de Julho de 2018). GRACIEMAG. Acesso em 26 de junho de 2018, disponível em GRACIEMAG The Original Jiu-Jitsu Magazine Since 1994: <https://www.graciemag.com/2018/05/27/erberth-santos-tayane-porfirio-gracie-barra-e-alliance-no-topo-do-ranking-da-ibjjf/>
- BUTLER, J. Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.
- 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.
- CRATTY, B. J. Psicologia do esporte; traduzido por Olivia Lustosa Bergier, 2ª ed., Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, J. F. A.; VIANA, M. F. Auto-confiança e rendimento na competição esportiva. In: CRUZ, J. F. A.(Org.) Manual de Psicologia do Esporte. Braga, 1996.
- 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.
- DO NASCIMENTO, V., & GUIMARÃES, G. (Outubro de 2012). Mulheres atletas e motivações para a prática do jiu-jitsu. Acesso em 10 de Julho de 2018, disponível em efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd173/mulheres-e-motivacoes-para-a-pratica-do-jiu-jitsu.htm>
- DRIGO, A. J. et al. Demanda metabólica em lutas de projeção e de solo no judô: estudo pelo lactato sangüíneo. Motriz, v.2, n 2., p. 80-86, 1996.
- 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.
- FIGUEIRÊDO, T. C. S. A interferência da desmotivação no desempenho de atletas. 2010. 67f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.
- FRANCHINI, E.; TAKITO, M. Y.; MATHEUS, L.; BRITO VIEIRA, D. E.; KISS, M. A. P. D. M. Composição corporal, somatotipo e força isométrica em atletas da seleção brasileira universitária de judô. Âmbito Medicina Esportiva, ano 03, n. 34, p. 21-29, 1997.
- FRANCHINI, E. Judô: desempenho competitivo. Barueri: Ed. Manole, 2001.
- 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>
- GOELLNER, S. V. O Esporte e a Cultura Fitness como Espaços de Generificação dos Corpos. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 15., 2007, Recife; CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 2., 2007, Recife. Anais... Recife: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007. p. 1-9.
- GOELLNER, S. V. Gênero e esporte na historiografia brasileira: balanços e potencialidades. Revista Tempo, Rio de Janeiro, v. 17, n. 34, p. 45-52, 2013. Disponível em: . <<http://hdl.handle.net/10183/106728>>. Acesso em: 15 junho 18.

LIMA, E. V.; TORTOZA, C.; ROSA, L. C. L.; MARTINS, R. A. B. L. Estudo da correlação entre a velocidade de reação motora e o lactato sanguíneo, em diferentes tempos de luta no judô. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 10, n.6, p: 339-343, Set/Out, 2004.

LOPES, C. (2017). Você conhece as pioneiras? Acesso em 05 de Julho de 2018, disponível em BJJMAG Girls: <http://bjjgirlsmag.com.br/2017/03/07/voce-conhece-as-pioneiras/>

LOVISOLO, H; SOARES, A. J. ; BARTOLO, T. L. 2006. "Feministas, mulheres e esporte: questões metodológicas". *Revista Movimento: Porto Alegre*, v.12, n. 03,p.165-191.

MACHADO, A. A. Ansiedade e agressividade no espetáculo esportivo. Rio Claro: Unesp (Relatório de Pesquisa), 1996.

MENNESSON, C. 2000. "Mulher 'dura' e mulher 'suave'". *Revista Internacional Para A Sociologia do Esporte*, Londres, v. 35, n. 1, p.21-33.

MEYER, DAGMAR E. Teorias e políticas de gênero: fragmentos históricos e desafios atuais. In: *Revista Brasileira de Enfermagem*. Brasília. Jan/fev, v. 51 (1), p. 11-18, 2004.

MOURÃO, L. "Vozes femininas e o Esporte Olímpico no Brasil". 2002. In: TURINO, M.; 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.

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

POWERS, S.; HOWLEY. *Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho*. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole, 2000.

Ratamess, N.A. Weight training for jiu jitsu. *Strength Cond J*, Vol.20, Núm.5, p.8. 1998.

RYAN, M.; DECI, E.L. Teoria da autodeterminação e facilitação da motivação intrínseca, desenvolvimento social e bem-estar. *Psicólogo americano*. Vol.55. n.1, p. 68-78, jan, 2000

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

SCOTT, JOAN. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. In: *Revista Educação & Realidade*. Porto Alegre, nº 20 (2), p. 71-99, 1995.

SOUZA, P. (16 de Junho de 2017). A nova geração de faixas pretas que vem mudando o cenário do Jiu-Jitsu Feminino. Acesso em 12 de Setembro de 2018, disponível em BJJForum: <http://bjjforum.com.br/a-nova-geracao-de-faixas-pretas-que-vem-mudando-o-cenario-do-jiu-jitsu-feminino/>

SOUZA, I.; SILVA, V. e colaboradores. Flexibilidade tóraco-lombar e de quadril em atletas de jiu-jitsu. *Lecturas Educación Física y Deportes*, Ano10, p.82. 2005.

STOLKE, VERENA. A mulher é pura história: a cultura do gênero. In: *Estudos Feministas*. Florianópolis, nº 12 (2), p. 77-105, 2004.

THOMAS, William; Quais as principais valências físicas desenvolvidas, na prática de jiu-jitsu-Trabalho de Graduação; Faculdade de Ciências da saúde; Porto Alegre Novembro, 2000.

TORRES, D. (2016). A ascensão do público feminino no Jiu Jitsu – Parte II. Acesso em 12 de Novembro de 2018, disponível em BJJMAG girls: <http://bjjgirlsmag.com.br/2016/02/19/a-ascensao-do-publico-feminino-no-jiu-jitsu-parte-ii/>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 4ª edição. Artmed. 2008.



www.saojose.br | (21) 3107-8600

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