

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ITALLO DA SILVA MORAIS

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES PRATICANTES DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

JOÃO PESSOA

2024

ITALLO DA SILVA MORAIS

**ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES PRATICANTES DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. Área de pesquisa: Preparação Física e Avaliação Física. Orientador: Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto.

JOÃO PESSOA

2024

M825a

Morais, Itallo da Silva

Análise das alterações comportamentais de crianças e adolescentes praticantes de jiu-jitsu: uma revisão integrativa / Itallo da Silva Moraes. – João Pessoa, 2024.
25f.

Orientador: Profº. Dr. Gabriel Rodrigues Neto.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança – FACENE.

1. Artes Marciais. 2. Controle Comportamental. 3. Crianças.
4. Adolescente. I. Título.

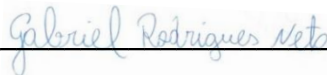
CDU: 796.835:616-053.2

ITALLO DA SILVA MORAIS

**ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES PRATICANTES DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

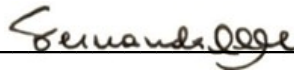
João Pessoa, 2024

Projeto apresentado pelo(a) aluno(a) **ITALLO DA SILVA MORAIS**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de 10,0 (dez), conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto

Orientador



Profa. Esp. Fernanda Albuquerque

Membro da Banca



Prof. Dr. Alcidemar Lisboa de Carvalho Leite

Membro da Banca

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as crianças e adolescentes que buscam transformar suas vidas através do esforço, da disciplina e da educação. Que vocês nunca deixem de acreditar no poder dos seus sonhos e no impacto que o conhecimento pode ter em suas vidas.

Dedico também a toda a comunidade do jiu-jitsu, que me ensinou lições valiosas de resiliência, humildade e superação. A prática desse esporte moldou meu caráter, me ensinando a importância de persistir, mesmo diante das adversidades. Que essa arte marcial continue inspirando e formando gerações de lutadores dentro e fora dos tatames!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a **Deus**, por ser minha força e guia em todos os momentos desta jornada. Sua presença constante me deu fé, sabedoria e coragem para superar os desafios e seguir em frente. Sem a Sua graça e bênçãos, nada disso teria sido possível. À Ele, toda a honra e glória por mais essa conquista em minha vida.

À **Maria Jayne**, minha namorada, o meu mais profundo e sincero agradecimento. Você foi a pessoa que me incentivou a dar o primeiro passo e me encorajou a seguir em frente na faculdade. Sem seu apoio incansável, seu incentivo constante e sua presença em cada momento difícil, eu não teria conseguido sequer ingressar, muito menos concluir essa jornada. Essa conquista é tão sua quanto minha.

À minha mãe, **Severina Salviano da Silva**, meu eterno agradecimento. Mesmo de longe, você sempre acreditou em mim e me enviou forças nos momentos em que mais precisei. O seu suporte foi fundamental, e sei que você sempre fez mais do que podia para me ver chegar até aqui. Sua dedicação e amor são as bases de tudo o que sou hoje.

Ao meu pai, **Jocimar Alves de Moraes**, meu exemplo de vida e de caráter. Foi com você que aprendi o valor do trabalho duro, da honestidade e do respeito. Seus ensinamentos me guiaram e me moldaram ao longo dessa caminhada. Obrigado por me mostrar o caminho certo e por estar sempre ao meu lado.

Aos meus sogros, **Seu Jai** e **Dona Graça**, que me receberam como segundos pais. Vocês me acolheram com um amor e carinho infinitos, me ajudaram sem limites, e, mesmo sendo novo na família, me deram conselhos como se fosse um filho. Esse cuidado e atenção foram fundamentais para o meu crescimento pessoal e me ajudaram a evoluir. Sem vocês, não teria sido possível chegar a este ponto.

À minha tia e mãe, **Jorcerlândia Alves de Moraes**, que sempre esteve ao meu lado, cuidando de mim com todo o amor e me dando forças para continuar acreditando que eu conseguiria. Seu carinho, cuidado e apoio foram essenciais em cada passo dessa caminhada. Sem você, eu jamais teria conseguido concluir esse curso. Muito obrigado por ser essa figura de mãe e tia ao mesmo tempo, sempre presente em minha vida.

À minha madrinha **Joelma** e ao meu padrinho **Rogério**, meu profundo agradecimento. Mesmo com a vida corrida, vocês sempre demonstraram disposição para me apoiar, oferecendo ajuda sempre que eu precisei. Esse suporte foi de grande importância para que eu conseguisse concluir esta etapa.

Agradeço de coração a todos os meus familiares que, mesmo de longe, sempre torceram por mim e me enviaram suas boas vibrações. Em especial, agradeço à minha avó **Loriana**, ao meu avô **Dedeca**, ao meu tio **Joel** e à minha tia **Josyene**, que, juntos com muitos outros, foram parte fundamentais dessa jornada. Cada um de vocês contribuiu para que eu chegasse até aqui, e sou eternamente grato por isso.

Agradeço a todos os meus professores que, ao longo dessa jornada, compartilharam seus conhecimentos e contribuíram para a minha formação. Em especial, quero expressar minha gratidão ao meu orientador, **Dr. Gabriel Rodrigues Neto** e **Alcidemar Lisboa de Carvalho Junior**, pela paciência, colaboração e dedicação durante a construção deste trabalho. As orientações foram fundamentais para que eu pudesse concluir este TCC, e sou muito grato por todo o apoio ao longo desse processo.

Aos meus colegas de turma, o meu sincero agradecimento por tornarem essa jornada mais leve e divertida. Em especial, quero mencionar **Yuri, Emilson, Leandro, Juan, Lucas e Ítalo**. Vocês foram fundamentais em cada etapa deste caminho, sempre dispostos a ajudar, a defender uns aos outros e a compartilhar momentos de descontração e apoio. Nossas brincadeiras e a preocupação mútua criaram um ambiente único de amizade e companheirismo, que tornou essa experiência ainda mais especial. Obrigado por estarem ao meu lado e por tornarem cada dia de aprendizado mais agradável e memorável.

Aos meus queridos pets: **Nala, Lana e Mia**. Nala e Lana, minhas gatinhas, que sempre estão ao meu lado, me fazendo companhia e oferecendo seu amor incondicional. Com vocês, nunca me sinto sozinho, e a presença de vocês traz um conforto imenso. E à minha cachorrinha Mia, que esse ano se tornou uma estrelinha. Sinto muitas saudades, mas sei que ela está me vendo lá de cima e cuidando de mim. O amor que eu sinto e recebo de vocês me dá forças para continuar, e sem vocês eu não teria conseguido chegar até aqui.

Meus mais sinceros agradecimentos a todos vocês!

“O melhor do Jiu Jitsu é a dignidade que ele traz.”

(Fábio Gurgel)

RESUMO

O Jiu-Jitsu (JJ) constitui uma modalidade de arte marcial (AM) com elementar contribuição para o desenvolvimento de habilidades nos âmbitos motor e emocional. Considerando o fator sociocultural, no tocante a crianças e adolescentes, a construção de uma consciência cidadã e a formação de caráter compõem benefícios relevantes. Em contrapartida, uma visão distorcida da modalidade é promovida: vinculação dos praticantes à comportamentos agressivos e desrespeitosos. Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é avaliar a associação da prática do JJ com o desenvolvimento comportamental e educacional em crianças e adolescentes. Foram selecionados artigos científicos através da busca das bases eletrônicas das plataformas *National Library of Medicine* (PubMed) e o *Google School*, considerando o período de janeiro de 2014 a abril de 2024. Para isso, foram utilizados os seguintes descritores/termos/operadores: (“*jiu-jitsu*”) AND (“*behavior*”) AND (“*mental health*”) AND (“*child*” OR “*young*”). De um total de 861 artigos identificados, 5 foram selecionados para análise crítica após a exclusão de 856 devido a critérios de qualidade e relevância. Foi observado que a prática de AM, especialmente o JJ, oferece benefícios significativos para o desenvolvimento biopsicossocial dos jovens. As AM promovem melhorias na aptidão física, controle emocional e redução de comportamentos agressivos. O JJ é ferramenta educativa e crítica para a construção da cidadania infanto-juvenil, desenvolvendo competências sociais e comunicativas, além de que pode reduzir comportamentos agressivos e melhorar funções executivas, como o controle inibitório e a tomada de decisão. Embora os benefícios sejam amplamente reconhecidos, a necessidade de mais pesquisas rigorosas é destacada, especialmente para validar os efeitos das artes marciais em diferentes contextos e populações. Conclui-se que há impacto positivo do Jiu-Jitsu em características comportamentais que incluem melhor controle emocional, redução de comportamentos agressivos e o desenvolvimento de competências sociais e educacionais que são fundamentais para o sucesso em várias áreas da vida.

Palavras-chave: Artes Marciais. Controle Comportamental. Crianças. Adolescente.

ABSTRACT

Jiu-Jitsu (JJ) constitutes a martial arts (MA) discipline that significantly contributes to the development of motor and emotional skills. Considering the sociocultural factor, especially regarding children and adolescents, the construction of civic awareness and character formation are notable benefits. Conversely, a distorted view of the discipline is often promoted, associating practitioners with aggressive and disrespectful behaviors. In this context, the objective of this study is to evaluate the association between JJ practice and behavioral and educational development in children and adolescents. Scientific articles were selected through searches on the National Library of Medicine (PubMed) and Google Scholar platforms, covering the period from January 2014 to April 2024. The following descriptors/terms/operators were used: ("jiu-jitsu") AND ("behavior") AND ("mental health") AND ("child" OR "young"). Out of a total of 861 identified articles, 5 were selected for critical analysis after excluding 856 based on quality and relevance criteria. The results showed that practicing MA, particularly JJ, offers significant benefits for the biopsychosocial development of young people. MAs promote improvements in physical fitness, emotional control, and the reduction of aggressive behaviors. JJ serves as an educational tool crucial for fostering civic awareness in youth, helping develop social and communicative competencies, and can reduce aggressive behaviors while enhancing executive functions such as inhibitory control and decision-making. Although the benefits are widely recognized, there is a highlighted need for more rigorous research, especially to validate the effects of martial arts in different contexts and populations. The conclusion is that Jiu-Jitsu has a positive impact on behavioral characteristics, including better emotional control, reduced aggressive behaviors, and the development of social and educational competencies essential for success in various areas of life.

Keywords: Martial Arts. Behavior Control. Child. Adolescent.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MÉTODOS.....	11
Qualidade Metodológica: Escala de Prisma	13
RESULTADOS.....	14
DISCUSSÃO.....	19
CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ANALYSIS OF BEHAVIORAL CHANGES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS PRACTICING JIU-JITSU: AN INTEGRATIVE REVIEW

RESUMO

O Jiu-Jitsu (JJ) constitui uma modalidade de arte marcial (AM) com elementar contribuição para o desenvolvimento de habilidades nos âmbitos motor e emocional. Considerando o fator sociocultural, no tocante a crianças e adolescentes, a construção de uma consciência cidadã e a formação de caráter compõem benefícios relevantes. Em contrapartida, uma visão distorcida da modalidade é promovida: vinculação dos praticantes à comportamentos agressivos e desrespeitosos. Nesse contexto, o objetivo deste trabalho é avaliar a associação da prática do JJ com o desenvolvimento comportamental e educacional em crianças e adolescentes. Foram selecionados artigos científicos através da busca das bases eletrônicas das plataformas *National Library of Medicine* (PubMed) e o *Google School*, considerando o período de janeiro de 2014 a abril de 2024. Para isso, foram utilizados os seguintes descritores/termos/operadores: (“*jiu-jitsu*”) AND (“*behavior*”) AND (“*mental health*”) AND (“*child*” OR “*young*”). De um total de 861 artigos identificados, 5 foram selecionados para análise crítica após a exclusão de 856 devido a critérios de qualidade e relevância. Foi observado que a prática de AM, especialmente o JJ, oferece benefícios significativos para o desenvolvimento biopsicossocial dos jovens. As AM promovem melhorias na aptidão física, controle emocional e redução de comportamentos agressivos. O JJ é ferramenta educativa e crítica para a construção da cidadania infanto-juvenil, desenvolvendo competências sociais e comunicativas, além de que pode reduzir comportamentos agressivos e melhorar funções executivas, como o controle inibitório e a tomada de decisão. Embora os benefícios sejam amplamente reconhecidos, a necessidade de mais pesquisas rigorosas é destacada, especialmente para validar os efeitos das artes marciais em diferentes contextos e populações. Conclui-se que há impacto positivo do Jiu-Jitsu em características comportamentais que incluem melhor controle emocional, redução de comportamentos agressivos e o desenvolvimento de competências sociais e educacionais que são fundamentais para o sucesso em várias áreas da vida.

Palavras-chave: Artes Marciais. Controle Comportamental. Crianças. Adolescente.

ABSTRACT

Jiu-Jitsu (JJ) constitutes a martial arts (MA) discipline that significantly contributes to the development of motor and emotional skills. Considering the sociocultural factor, especially regarding children and adolescents, the construction of civic awareness and character formation are notable benefits. Conversely, a distorted view of the discipline is often promoted, associating practitioners with aggressive and disrespectful behaviors. In this context, the objective of this study is to evaluate the association between JJ practice and behavioral and educational development in children and adolescents. Scientific articles were selected through

searches on the National Library of Medicine (PubMed) and Google Scholar platforms, covering the period from January 2014 to April 2024. The following descriptors/terms/operators were used: ("jiu-jitsu") AND ("behavior") AND ("mental health") AND ("child" OR "young"). Out of a total of 861 identified articles, 5 were selected for critical analysis after excluding 856 based on quality and relevance criteria. The results showed that practicing MA, particularly JJ, offers significant benefits for the biopsychosocial development of young people. MAs promote improvements in physical fitness, emotional control, and the reduction of aggressive behaviors. JJ serves as an educational tool crucial for fostering civic awareness in youth, helping develop social and communicative competencies, and can reduce aggressive behaviors while enhancing executive functions such as inhibitory control and decision-making. Although the benefits are widely recognized, there is a highlighted need for more rigorous research, especially to validate the effects of martial arts in different contexts and populations. The conclusion is that Jiu-Jitsu has a positive impact on behavioral characteristics, including better emotional control, reduced aggressive behaviors, and the development of social and educational competencies essential for success in various areas of life.

Keywords: Martial Arts. Behavior Control. Child. Adolescent.

INTRODUÇÃO

As artes marciais constituem importante fator de cuidado a saúde e melhoria na qualidade de vida dos praticantes. À princípio, as lutas eram utilizadas com propósitos marciais – matar ou ferir gravemente –, contudo, vê-se nos dias atuais uma nova visão, como fins voltados à disciplina, estética, autoconfiança, autodefesa e autocuidado. Dentre elas, o Jiu-Jitsu (JJ), de acordo com Simões¹ (2021) apresenta-se como uma modalidade com elementar contribuição para o desenvolvimento de habilidades nos âmbitos motor e emocional.

Por tratar-se de uma prática secular e ancestral, a “arte suave”, como é conhecido o JJ, tem suas origens incertas. Entretanto, em consonância com a Confederação Brasileira de Jiu Jitsu² (2024), a luta teve início com os monges budistas na Índia. Primordialmente, segundo Lise³ (2018) a técnica foi desenvolvida fundamentando-se em princípios de equilíbrio e uso sistemático das articulações e sistemas de alavancas do corpo humano, evitando-se o uso de força e armas, isto é, permitindo que o fraco vença o mais forte.

No que concerne aos dias atuais, a prática de artes marciais desempenha um papel importante para fins distintos, sejam eles: competição, lazer, educação, desempenho físico, dentre outros. A partir disso, considerando o fator sociocultural presente na prática, no tocante ao público de crianças e adolescentes, a construção de uma consciência cidadã e a formação de caráter compõem benefícios relevantes quanto à prática do JJ. Em contrapartida, associada à crescente ascensão dessa arte marcial relacionada ao acesso facilitado, uma visão distorcida da

modalidade é promovida: a vinculação dos praticantes à comportamentos agressivos e desrespeitosos, de acordo com Castro⁴ (2018).

Neste contexto, convém pontuar que o atual panorama entre as gerações mais recentes envolve, em considerável parcela, condutas antissociais, apoiadas no uso indiscriminado de telas, além de atitudes e maneiras coletivas ainda pautadas na prática do bullying e na busca pelo status agressivo, especialmente entre o público masculino, conforme afirma Castro⁴ (2018). Assim sendo, o JJ tem o potencial de exercer papel de ferramenta social para contribuir com esses quesitos. Todavia, para isso, faz-se necessário subsidiar essa afirmativa para sensibilizar os pais e responsáveis sobre os benefícios supracitados, com a finalidade de favorecer os comportamentos das crianças e adolescentes nestes aspectos. Portanto, essa revisão integrativa tem como objetivo analisar as alterações comportamentais de crianças e adolescentes praticantes de Jiu-Jitsu.

MÉTODOS

A metodologia aplicada seguiu as seguintes etapas, a saber: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos e discussão dos resultados. Para realização das buscas foram utilizados em português, os seguintes descritores/termos/operadores: (“*jiu-jitsu*”) AND (“*behavior*”) AND (“*mental health*”) AND (“*child*” OR “*young*”).

Inicialmente, para orientar a revisão, adotou-se a estratégia PCC (população [atletas crianças e adolescentes de jiu-jitsu], contexto [academias] e conceito [efeitos no comportamento e fatores psicoemocionais]), culminando na formulação da seguinte questão norteadora: "o Jiu-Jitsu trata-se de uma prática educativa que contribui para o desenvolvimento de comportamentos mais respeitosos, autoconfiantes e disciplinados entre os jovens?".

Adicionalmente, foram adotados como critérios de inclusão, o artigo ser original de pesquisa desenvolvida com seres humanos, publicado em periódico indexado nas bases utilizadas, amostras com faixa etária de 06 a 17 anos e que avaliassem a associação da prática do JJ com o desenvolvimento comportamental e educacional em crianças e adolescentes. Não foram incluídos artigos de revisão, artigos que avaliaram outros esportes/lutas, bem como ponto de vista/opinião de especialistas, capítulos ou livros, estudos de validação, monografias, dissertações e teses.

Um pesquisador realizou a busca de forma independente e para triagem foi realizada a leitura do título e resumo dos artigos identificados. A análise dos dados foi realizada com base em uma revisão crítica do conteúdo, utilizando os seguintes critérios: título, resumo, objetivos, características do estudo, resultados de estudos individuais e conclusões.

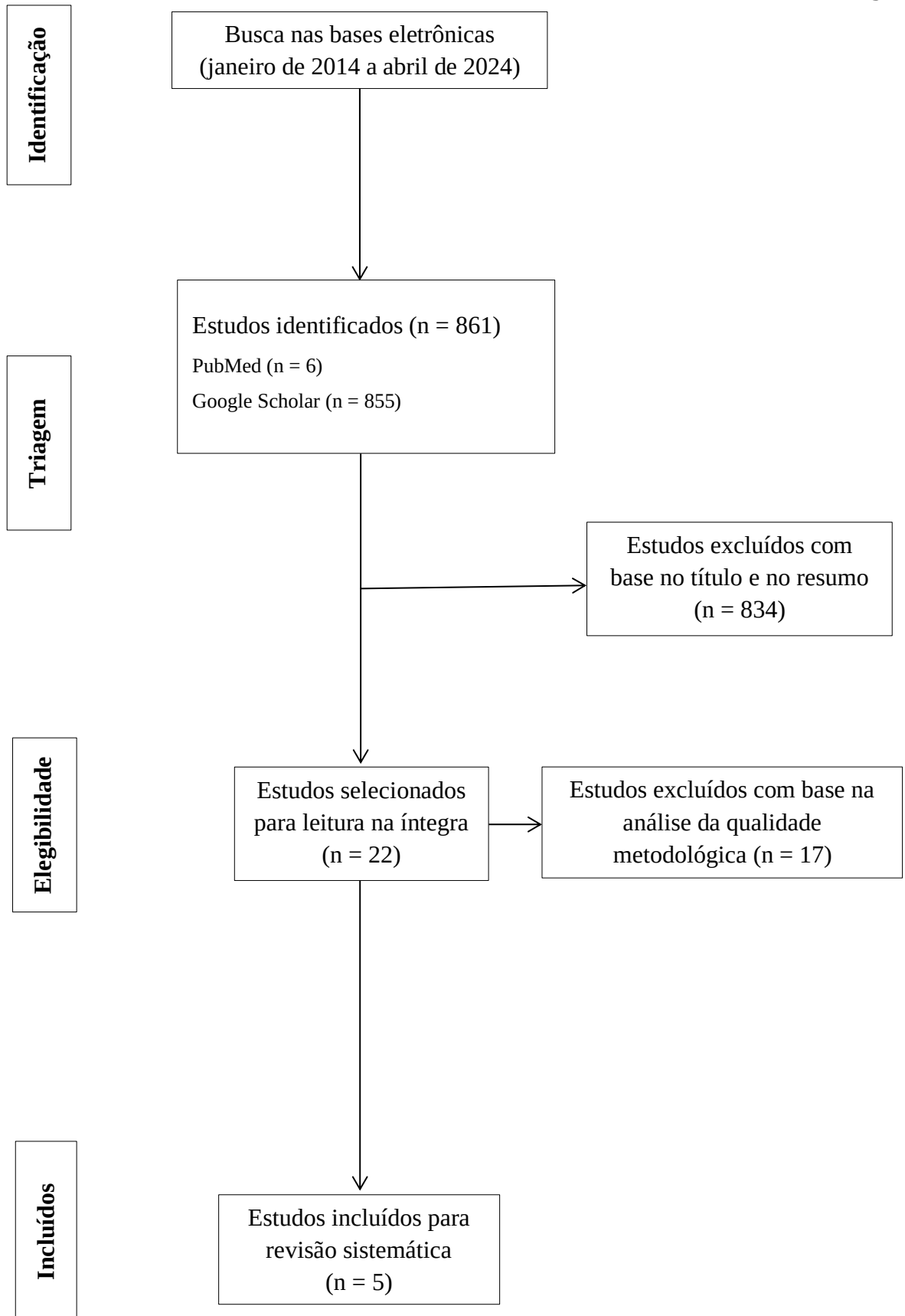


Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos.

RESULTADOS

Dos 861 artigos identificados, 856 foram excluídos com base no título e resumo (n=834, restando 22 estudos) ou na análise da qualidade metodológica (n=17), conferindo 99,41% do total. Dessa forma, obtiveram-se 05 artigos selecionados para uma revisão crítica. A síntese dos resultados desses estudos foi sistematizada a partir de um roteiro estruturado, e apresentada no Quadro 1. Foram considerados quatro componentes, a saber: (a) Autor e ano do estudo; (b) Metodologia; (c) Principais resultados.

Quadro 1. Síntese dos resultados dos estudos que avaliaram como o Jiu-Jitsu relaciona-se com o desenvolvimento de comportamentos mais respeitosos, autoconfiantes e disciplinados entre os jovens.

<i>Autor(es)</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Principais resultados</i>
<i>Castro et al.⁴ (2018)</i>	Foi realizado o projeto “O Jiu Jitsu como prática educativa para a cidadania infanto-juvenil”, desenvolvido pelo Campus Natal Central do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), com o suporte do Programa de Apoio Institucional à Extensão do IFRN e com base na diretriz estratégica institucional de articular a escola e a comunidade como forma de ampliação e vivência do espaço público, com o objetivo principal de promover o referido esporte, a partir da sensibilização de crianças, adolescentes e jovens, como uma prática educativa crítico-emancipatória de inclusão social para a cidadania. O projeto previa a participação de até 30 crianças e jovens e durou 12 meses com dois ou três encontros semanais de duas horas cada.	Os dados conferiram ao Jiu Jitsu brasileiro a possibilidade de ser utilizado como uma estratégia de prática educativa crítico-emancipatória, que contribuiu para a construção da cidadania infanto-juvenil devido sua competência objetiva (educacional), competência social (cidadania, comportamento social) e competência comunicativa (integração social e conhecimento corporal). Foi admitida relevância na vida dos beneficiários, tendo em vista que os aproximou, sensibilizou e promoveu a aprendizagem sobre temáticas para a construção de uma consciência cidadã.
<i>Rufino e Martins⁵ (2011)</i>	Aplicação de questionário para 15 participantes de um projeto de extensão universitária de jiu-jitsu. Foi avaliado o impacto do Projeto	O projeto tem um impacto positivo para os participantes, pois permite a eles não só conhecerem as técnicas da modalidade, mas também discutir

	de Extensão de Jiu Jitsu em Rio Claro, com relação à importância de haver um projeto como esse que visa ampliar os conteúdos ensinados para além da dimensão dos procedimentos e gestos técnicos, visando agregar também o ensino de conceitos e atitudes durante o processo pedagógico de ensino e aprendizagem.	sobre as diversas vertentes de conteúdo do jiu jitsu, tornando-se mais críticos e reflexivos sobre esta prática corporal. Isso possibilita que os praticantes não apenas participem da atividade física, mas também reflitam sobre seus significados, ressignificando-se e adotando uma postura mais consciente. Dessa forma, o Jiu-Jitsu se transforma em uma ferramenta educacional que fomenta a reflexão, contribuindo para a formação cidadã e o desenvolvimento pessoal.
<i>Pacheco</i>⁶ (2012)	Pesquisa direta de campo com o método indutivo. Para a obtenção de dados para este estudo foi utilizado um Formulário semiestruturado com 15 questões para os adolescentes que praticam artes marciais. As respostas do Formulário foram catalogadas de acordo com o número de palavras-chave utilizadas pelos entrevistados e o número de ocorrência dessas palavras-chave.	Foi visto que as artes marciais podem auxiliar na redução de comportamento agressivo em adolescentes nas aulas de Educação Física escolar, principalmente na prática de jogos, onde se observou a grande incidência de tais manifestações. Pois os adolescentes entrevistados se mostraram, em sua maioria, capazes de se autocontrolar e de não agir/reagir agressivamente diante de uma situação de conflito.
<i>Bueno e Saavedra</i>⁷ (2016)	Este estudo foi realizado em uma escola pública secundária em Abu Dhabi, Emirados Árabes Unidos, usando uma amostra de 156 meninos de 10 a 12 anos de idade da 6ª série. Todos os encaminhamentos consecutivos	Os resultados ofereceram fortes evidências de que a prática do Jiu-Jitsu teve uma influência positiva no desenvolvimento das Funções Executivas, especificamente no Controle Inibitório. Por todos esses aspectos, o estudo mostrou

	foram elegíveis, exceto para crianças com dificuldade de aprendizagem diagnosticada, ou participaram de atividades extracurriculares além das aulas de Jiu-Jitsu, ou não retornaram uma carta de permissão dos pais. As aulas foram realizadas em sessões de 45 minutos, 20% para fins recreativos, 1 a 3 vezes por semana durante um período de 6 meses. Um modelo de teste de Stroop, versão Victoria (Victoria Stroop Test - VST) foi usado. Este estudo empregou um desenho quase-experimental com pré-pós-testes. A análise estatística foi realizada usando o SPSS for Mac (versão 32.0, Chicago, Illinois). Um teste t para amostras pareadas foi realizado para comparar os resultados pré e pós. Um POST HOC comparativo múltiplo com teste de Tukey e HSD foi feito para avaliar as diferenças entre os níveis de participação e o teste de Stroop. O Teste de Pearson (r) foi utilizado para confirmar os graus de relação entre as variáveis. O Teste de Regressão Linear (r²) foi utilizado para explicar como a variação é comum entre os elementos e o Teste de Durbin-Watson (dw) para evidências que podem ser relevantes para coaches, professores, psicólogos, médicos, diretores e gestores de AM ligados ao contexto educacional e cognitivo de forma a compreender melhor a participação do Jiu-Jitsu em projetos e atividades sociais, educacionais, acadêmicas e científicas. Por fim, o estudo sugere que a prática do Jiu-Jitsu está positivamente correlacionada com o autocontrole, foco, velocidade de leitura e tomada de decisão, além de ser uma excelente ferramenta de auxílio em prol do desempenho acadêmico, saúde mental, comportamento social e sucesso profissional dos jovens.
--	---

	excluir a hipótese de autocorrelação serial. O Tamanho do Efeito (ES) foi calculado usando um Modelo de Cohen (d) com uma avaliação qualitativa de (0,2-0,5 = pequeno, 0,5-0,8 = médio e > 0,8 = grande).
<i>Silva⁸ (2020)</i>	Inicialmente, foi entregue aos pais e/ou responsáveis uma carta com informação sobre a pesquisa. Os participantes foram sorteados por meio de randomização simples, por uma pessoa que não participou da pesquisa e foram divididos em dois grupos: Programa JIU-JITSU Brasileiro (GJJB) e Grupo Controle (GC). O GJJB foi engajado durante 6 semanas em um programa de intervenção estruturado com técnicas do JIU-JITSU Brasileiro. GJJB e GC foram submetidos à avaliação da atenção visual e desempenho escolar. Apenas no período basal, foram avaliados a estatura e massa corporal (índice de massa corporal), maturação sexual, aptidão aeróbia e tempo de videogame, objetivando a caracterização dos participantes. O programa de intervenção com JJ brasileiro foi uma estratégia eficaz para proporcionar benefícios intelectuais para os adolescentes da amostra investigada. Sendo esses benefícios na atenção visual e desempenho escolar, que são variáveis fundamentais para um bom rendimento na escola. Desta forma, a implementação do JJ brasileiro, seja por meio da educação física escolar ou componente extracurricular, deve ser potencializada por parte de políticas públicas ou da direção das escolas, objetivando favorecer aspectos cerebrais de escolares do ensino fundamental.

DISCUSSÃO

Esta revisão analisou 05 artigos que abordam a prática do JJ e seus impactos nos aspectos comportamentais de crianças e adolescentes. Todos os artigos⁴⁻⁸, na perspectiva de Castro (2018) e Silva (2020) desenvolveram estudos originais, como análise de questionários em grupos. A prática de Artes Marciais (AM) e Esportes de Combate tem sido amplamente estudada, revelando uma série de impactos positivos no desenvolvimento biopsicossocial de crianças e adolescentes. Contudo, ao mesmo tempo em que esses benefícios são destacados, surgem questões relevantes para debate.

A princípio, a diversidade das modalidades de AM e a ausência de uma prática universalmente ideal para todos os jovens levanta a discussão sobre a necessidade de personalização e escolha individual. Castro *et al.*⁴ (2018), através de uma análise de um projeto de extensão com o JJ com cerca de 30 crianças, demonstra que ele pode ser utilizado como uma estratégia educativa crítico-emancipatória, promovendo a construção da cidadania infanto-juvenil ao desenvolver competências objetivas, sociais e comunicativas. Foi observada a construção de valores como disciplina, obediência e respeito, essenciais em qualquer ambiente social. O JJ, ao enfatizar a importância do controle emocional e da colaboração permite que os alunos desenvolvam habilidades de comunicação interpessoal e resolução de conflitos.

Rufino e Martins⁵ (2011), observaram, mediante questionário com 15 participantes, como a prática do Jiu-Jitsu impacta positivamente os participantes, permitindo que aprendam as técnicas da AM e discutam seus diversos aspectos, tornando-se mais críticos e reflexivos. Isso os leva a ressignificar a prática, adotando uma postura consciente. Tal processo fortalece o vínculo entre a prática esportiva e a formação integral dos indivíduos, ampliando seus horizontes para além do ambiente físico. Assim, o JJ se torna uma ferramenta educacional que promove reflexão, cidadania e desenvolvimento pessoal.

Além desses pontos, foi observado por Silva⁸ (2020) benefícios na atenção visual e desempenho educacional, favorecendo o rendimento escolar, evidenciados através de um programa de intervenção. A melhora na atenção visual, por exemplo, ajuda os alunos a se concentrar mais facilmente nas tarefas escolares, enquanto o aprimoramento do desempenho escolar reflete uma maior capacidade de aprender e reter informações. Com isso, foi vista uma indicação da implementação do JJ brasileiro, através da educação física escolar ou componente

extracurricular. Tal inclusão não apenas promove o desenvolvimento físico, mas também apoia aspectos cognitivos fundamentais para o aprendizado.

De forma similar, Pacheco⁶ (2012) observou, por meio de um formulário, que as artes marciais podem auxiliar na redução de comportamento agressivo em adolescentes nas aulas de Educação Física escolar, demonstrando também, os benefícios neste aspecto da prática do JJ nessa faixa etária. Foi visto que a maioria dos adolescentes participantes dessa pesquisa foram capazes de se autocontrolar e de não agir/reagir agressivamente diante de uma situação de conflito. Com isso, foi apontado que a prática das artes marciais contribui diretamente para a formação de habilidades socioemocionais, incluindo empatia, paciência e reflexão antes da ação. Assim, os jovens não apenas evitam conflitos, mas também desenvolvem uma atitude mais consciente e equilibrada em relação às suas emoções e interações com os colegas.

Outro ponto de discussão envolve os efeitos das AM na redução de comportamentos agressivos e na promoção de um comportamento social positivo. Bueno e Saavedra⁷ (2016) observaram, através de estudo em uma escola pública secundária, que a prática do Jiu-Jitsu está positivamente correlacionada com o autocontrole, foco, velocidade de leitura e tomada de decisão, além de ser uma excelente ferramenta de auxílio em prol do desempenho acadêmico, saúde mental, comportamento social e sucesso profissional dos jovens. A partir disso, a prática do JJ foi vista como uma ferramenta relevante para promover a saúde mental, o comportamento social positivo e o sucesso profissional, evidenciando seu potencial de impacto em projetos voltados ao desenvolvimento integral dos jovens.

Em resumo, enquanto os benefícios das artes marciais são amplamente reconhecidos, a discussão deve se concentrar em como otimizar e adaptar essas práticas para diferentes contextos e indivíduos, garantindo que os impactos positivos sejam acessíveis a todos os praticantes. Ademais, os estudos sugerem que o Jiu-Jitsu brasileiro, em particular, tem sido eficaz não apenas na melhoria da aptidão física, mas também como uma ferramenta de desenvolvimento educacional e social. Trata-se de uma AM que transcende o aspecto físico ao integrar ensinamentos que afetam diretamente o comportamento, a mentalidade e as habilidades sociais dos praticantes, de acordo com os autores Rufino⁶ (2011) e Pacheco⁵ (2012).

CONCLUSÃO

Há impacto positivo do Jiu-Jitsu em características comportamentais que incluem melhor controle emocional, redução de comportamentos agressivos e o desenvolvimento de competências sociais e educacionais, que são fundamentais para o sucesso em várias áreas da vida. Sua prática pode promover, não apenas melhorias na aptidão física, mas também permite que os praticantes desenvolvam autocontrole, disciplina e respeito, qualidades que se refletem em interações mais saudáveis e construtivas, tanto no ambiente escolar quanto nas relações sociais. A exposição ao JJ permite que cada indivíduo experimente e determine o que melhor se adapta às suas necessidades e interesses, contribuindo para a formação de uma cidadania crítica e reflexiva. Destaca-se, também, a necessidade de pesquisas mais rigorosas, principalmente para validar os efeitos do JJ em diferentes cenários e populações. Em suma, as artes marciais se destacam como ferramentas valiosas para a promoção da saúde física e mental, da inclusão social e do sucesso acadêmico e profissional entre os jovens.

REFERÊNCIAS

1. BUENO JCB, Saavedra L. Brazilian jiu-jitsu and inhibitory control: effects of practice on secondary public school students in Abu Dhabi, UAE. *Rev Artes Marciales Asiát.* 2016.
2. CASTRO ABC, et al. O jiu-jitsu como prática educativa para a cidadania infanto-juvenil. *Expressa Extensão.* 2018.
3. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU JITSU. Confederação Brasileira de Jiu Jitsu [Internet]. Disponível em: <http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>. Acesso em: 8 ago. 2024.
4. LISE RS, Capraro AM. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. *Rev Bras Cienc Esporte.* 2018.
5. PACHECO RL. A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes, nas aulas de educação física. *Polêmica.* 2012.
6. RUFINO LGB, Martins CJ. O jiu-jitsu brasileiro em extensão. *Rev Cienc Extens.* 2011.
7. SILVA HVA. Efeito de um programa de intervenção estruturado com técnicas do jiu-jitsu brasileiro na atenção visual e no desempenho escolar em adolescentes: ensaio clínico randomizado [dissertação de mestrado]. Recife: Universidade Federal de Pernambuco. 2020.
8. SIMÕES H, et al. As artes marciais e os desportos de combate e o bullying: uma revisão sistemática. *Retos Nuevas Tend Educ Fis Deporte Recreacion.* 2021.