

AKVA JIU-JITSU
MÁRCIO TAKEO FUNAI

Jiu-jitsu: arte marcial como opção esportiva,
interação social, desenvolvimento emocional e de
defesa pessoal

Trabalho apresentado como
requisito ao exame de Faixa Preta
Professor: Eduardo Pereira Alves

CURITIBA
2025

RESUMO

O sedentarismo, a vida agitada do dia a dia e as responsabilidades familiares podem se constituir em impeditivos para uma mudança de rotina do indivíduo. Várias são as modalidades esportivas que alguém pode praticar, dependendo de fatores como biótipo, acessibilidade financeira, proximidade do local de prática, vontade e admiração pelo esporte. O esforço para praticar esporte pode proporcionar vários benefícios para o corpo e mente da pessoa, anulando ou mitigando os impeditivos da vida pessoal. O objetivo do artigo é demonstrar que um esporte, em especial o jiu-jitsu, pode se apresentar como escolha saudável para o indivíduo. A fundamentação teórica recaiu sobre as variáveis de estudo, quais sejam: arte marcial e os esportes de combate, jiu-jitsu, opção esportiva e interação social, desenvolvimento emocional e defesa pessoal. A legítima defesa também foi anexada à análise em vista de estar intimamente ligada à defesa pessoal. A metodologia utilizada recaiu sobre pesquisa de campo, pesquisa descritiva e observação participante. Uma arte marcial (jiu-jitsu incluso) e sua academia e professores devem preservar e aplicar a filosofia da arte marcial que é o de formar, em primeiro lugar, cidadãos éticos e íntegros, conhecedores de suas responsabilidades e capacidades potenciais de defesa pessoal. Para os demais casos de violência e agressões gratuitas, o Código Penal já trata destes tipos de indivíduos.

Palavras-chaves: jiu-jitsu, arte marcial, defesa pessoal e legítima defesa.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
2.1. Arte marcial e os esportes de combate	5
2.2. Jiu-jitsu	8
2.3. Opção esportiva e interação social	12
2.4. Desenvolvimento emocional	13
2.5. Defesa pessoal	14
3. METODOLOGIA	19
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO	20
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo, a vida agitada do dia a dia e as responsabilidades familiares podem se constituir em impeditivos para uma mudança de rotina do indivíduo. Porém, deve-se fazer um esforço pessoal e de planejamento de tempo para que um pouco do horário do indivíduo possa ser revertido para o seu próprio bem-estar e saúde física e mental, que são fatores que podem anular ou atenuar esses impeditivos citados. Fazer algo que lhe traga prazer, bem-estar e que contribua para sua saúde é sempre bem-vindo.

O presente artigo possui como objetivo demonstrar que um esporte pode se apresentar como escolha saudável para o indivíduo. E dentre várias modalidades, quer sejam esportes coletivos ou individuais, uma delas pode se ajustar às suas características e especificidades individuais, tais como biótipo, proximidade ao local de prática esportiva, condições financeiras ao esporte escolhido e, principalmente, sua opção pessoal pelo esporte, ou seja, a pessoa tem que gostar da modalidade esportiva, condição *sine qua non* para o início da prática do esporte e obtenção das vantagens genuínas, emotivas e motivadoras da modalidade esportiva para com o indivíduo.

Como objetivos específicos destacam-se que, além da escolha pela modalidade esportiva apresentada por este artigo, que é o jiu-jitsu, classificada como esporte de combate e luta, esta arte marcial pode se apresentar como uma excelente opção esportiva, uma vez que seus praticantes o adoram, observação efetuada nos treinos diários na academia AKVA JIU-JITSU, local de observação metodológica do artigo, localizada na Avenida Marechal Floriano Peixoto, 4845 – Hauer, na cidade de Curitiba/PR.

Além dos benefícios proporcionados pelo esporte, o jiu-jitsu possibilita aos seus praticantes uma interação social, pois o contato com os professores e seus colegas de treino, expandem-se além do tempo de aula e do *tatame* (local para a prática do esporte), fixando-se como colegas e amigos em suas agendas de celular, por exemplo.

Muitos praticantes, incluindo as crianças, quando adentram em uma academia de arte marcial, como o jiu-jitsu, podem apresentar problemas de interação social, que ao longo do tempo vão superando ou, pelo menos, mitigando seus defeitos de personalidade e psicológicos. Então, o desenvolvimento emocional se faz presente na filosofia adotada pela academia AKVA JIU-JITSU.

E como último objetivo secundário cita-se o jiu-jitsu como ferramenta de defesa pessoal, que é a possibilidade da legítima defesa pelo praticante diante de uma eventual agressão.

Vários são os benefícios proporcionados pela arte marcial e que se sobrepõe aos fatores negativos citados como impeditivos para sua prática. A violência aplicada na realidade e em situações do cotidiano não faz parte da filosofia do jiu-jitsu e das boas academias que encaram o desenvolvimento de bons cidadãos em primeiro lugar e de que o esporte possa beneficiar seus alunos nas questões de melhoria de sua saúde, interação social, desenvolvimento emocional e ensinamentos valiosos para sua defesa pessoal e familiar.

O jiu-jitsu por sua potencialidade de efetividade de ação de combate é praticada dentro do *tatame*, por isso, não se considera como ferramenta de “briga”, substantivo próprio dos desequilibrados emocionais.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este capítulo apresenta as variáveis estudadas para sustentação das argumentações no presente artigo, quais sejam: arte marcial e os esportes de combate, jiu-jitsu, opção esportiva e interação social, desenvolvimento emocional e defesa pessoal.

As conceituações fazem-se necessárias para que haja entendimento das fontes utilizadas para que possam embasar nossas análises do artigo.

2.1. Arte marcial e os esportes de combate

Em vista da necessidade de sobreviver em um mundo progressivamente mais populoso e competitivo, nossos ancestrais precisaram desenvolver armas e habilidades para proteger a si mesmos, aos seus aliados e o seu território (IMOTO, 2008, p. 49).

A maioria das artes marciais em seu berço surgiram da necessidade de proteger alimentos armazenados e garantir os recursos naturais da terra cultivada e dos animais de caça. Neste cenário, o inevitável surgimento de uma classe militar deu origem aos primeiros exércitos organizados. A arte da guerra era a única forma de acelerar o progresso tecnológico e garantir a soberania de suas fronteiras territoriais (IMOTO, 2008, p. 50).

Artes marciais remetem às Artes Militares, que compreendem sua utilização inicial em guerras que ocorriam na antiga Ásia. Compreendem conhecimentos de combate, usados por antigos guerreiros da Ásia, para defender em batalhas os castelos que estavam vinculados ou lutar com adversários/inimigos em desafios, mortais na maioria das vezes. Atualmente, têm largo emprego como Defesa Pessoal, Esporte, meio para a Aptidão Física e Saúde, meio de Educação (...) (TUBINO; TUBINO; GARRIDO, 2007, p. 164).

E Ferreira (2003, p. 175) complementa como um "repertório mais ou menos sistematizado de técnicas, movimentos e exercícios corporais para defesa e ataque, com emprego de armas ou sem ele".

Lourdes (2018) cita que o esporte de combate pode ser conceituado como prática de combate com regras universais, repertório sistematizado de técnicas, cuja manifestação dá-se principalmente em torneios e campeonatos representados por um sistema federativo e confederativo, podendo ser dividido entre as modalidades olímpicas e não olímpicas.

- Exemplos de modalidades olímpicas: luta greco-romana, luta livre, boxe, judô, taekwondo, esgrima, arco e flecha etc.
- Exemplos de modalidades não olímpicas: vale-tudo, full contact, caratê, wrestling, jiu-jitsu, sambo etc.

No quadro 1, apresentam-se os espaços disponíveis para a prática dos esportes de combate.

Quadro 1: Espaços sociais das práticas de lutas, suas características e seus objetivos, e o perfil do professor de luta.

Espaço	Características e objetivos	Perfil
Academia especializada	Espaço que privilegia a prática de uma ou várias modalidades de lutas, com os objetivos de defesa pessoal, prática esportiva, aptidão física e saúde.	Mestre de lutas (não necessariamente um professor de educação física).
Academia não especializada	Atividades complementares ou atividades de condicionamento físico, como aeroboxe, aerofight, bobby-fit etc., com os objetivos de aptidão física e saúde.	Geralmente, professor de educação física, com prévia vivência em lutas.
Clube, centro olímpico e esportivo	Modalidade esportiva e olímpica, com os objetivos de prática esportiva, aptidão física e saúde.	Mestre de lutas (não necessariamente um professor de educação física).
Organizações não governamentais (ONGs)	Instrumento de ação social compensatória, com os objetivos de prática esportiva, educação, aptidão física e saúde.	Geralmente, professor de educação física com formação em lutas.
Escola infantil	Atividade complementar com os objetivos de educação e aptidão física.	Mestre de luta, instrutor de lutas (graduação próxima da faixa preta) e professor de educação física.
Escolas de ensino fundamental e médio	Atividade extracurricular e conteúdo programático, com os objetivos de educação, prática esportiva, aptidão física e saúde.	Professor de educação física com formação ou vivência prévia em lutas.
Faculdades e universidades	Atividade extracurricular e disciplina, com os objetivos de educação, formação profissional, prática esportiva, aptidão física e saúde.	Professor de educação física com formação ou vivência prévia em lutas.

Fonte: Lourdes (2018, p. 171).

As práticas de esporte de combate (lutas) contribuem (LOURDES, 2018):

- Para a formação dos indivíduos com o fornecimento de conhecimentos conceituais da luta;
- Ações motoras que ampliam o repertório da linguagem corporal;
- Nos aspectos atitudinais com o reconhecimento da individualidade e características de seus companheiros (alteridade);
- Estimulando a inteligência cinestésica, isto é, a capacidade de usar o corpo de forma habilidosa para resolver problemas, expressar ideias e sentimentos, ou dominar habilidades físicas como equilíbrio, força, flexibilidade e velocidade;

- As lutas, diferentemente das ações de violência, possuem as seguintes características:
 - Tem regras para os participantes, ou seja, é normatizada;
 - Transmite o senso de preservação própria e do adversário;
 - Tem hierarquia de habilidades motoras, técnicas para alunos iniciantes e avançados;
 - Em combate, igualam-se as condições (divisão de categorias por peso e faixas);
 - Existe um código de conduta e honra;
 - Procuram-se evitar lesões físicas e ofensas morais;
 - Acontecem em ambiente controlado;
 - Tem caráter educativo.

As lutas, no geral, possuem duas estruturas motoras (LOURDES, 2018):

1. Lutas aéreas ou lutas de alvo: utilizam o corpo, os segmentos do corpo ou instrumentos para atingir um determinado alvo. Exemplos: caratê, boxe, esgrima etc.;
2. Lutas de eixos e alavancas: utilizam os eixos corporais e as alavancas para promover desequilíbrio, lançamento ou imobilização, deslocando o centro de gravidade do próprio lutador ou do oponente. Exemplos: judô, luta greco-romana, jiu-jitsu etc.

As artes marciais proporcionam as condições físicas e psicológicas para que o indivíduo possa gerenciar as atividades violentas, abordando essas situações de maneira conduzida e planejada, a fim de desenvolver uma percepção de causas e consequências para si e para o outro (LOURDES, 2018).

As artes marciais proporcionam vários benefícios para os indivíduos em termos de (LOURDES, 2018):

- Habilidades motoras:
 - Velocidade de execução e reação, baseada na leitura do combate (pensamento tático e estratégico);
 - Atenção aos sinais enviados pelo oponente;
 - Capacidade de antecipação, pois a desconcentração ou o desequilíbrio corporal devem ser precocemente percebidos e rapidamente aproveitados;
 - Capacidade de agir e adaptar-se ao meio;
 - Conscientização do corpo no espaço; facilitando a conscientização da imagem do corpo no espaço ou, então, preocupação com esse tipo de linguagem, com os deslocamentos necessários, tanto para atacar como para defender-se.
- Gerenciamento das emoções nos esforços de integração social:
 - Domínio das frustrações;
 - Solucionar problemas de ordem corporal;
 - Desenvolver habilidades motoras e capacidades físicas;
 - Desenvolver noções de *fair play*, ou seja, ter o espírito esportivo considerando as regras do esporte, justiça, ética, respeito e um senso de companheirismo com os adversários;
 - Oferecer oportunidades para que o indivíduo analise suas ações;
 - Desenvolver noções de saúde: nutrição, higiene e postura;
 - Conhecer o próprio corpo;
 - Participar de atividades respeitando as regras;
 - Respeitar o próximo, principalmente, seu companheiro de treino.

Em termos de competências, as artes marciais podem proporcionar aos seus praticantes (LOURDES, 2018):

- Compreender instruções: respeitar as instruções e executá-las;
- Situar-se no espaço delimitado: aceitar as regras;
- Relativizar os resultados do combate: relativizar a vitória ou aceitar a derrota;
- Ser atento e vigilante: ser muito ativo, controlando ao mesmo tempo a agressividade e as emoções;
- Ser capaz de astúcias e simulações: aceitar o contato físico;
- Relacionar as causas aos efeitos: aceitar, suportar, procurar o corpo a corpo;
- Realizar leitura do resultado de uma estratégia: suportar o contato físico ao máximo, relevando a situação, importando-se mais com a dinâmica do jogo;
- Mudar de estratégia com conhecimento de causa: motivar outros a participar do jogo;
- Integrar tempo e espaço: recuperar e reconhecer estratégias;
- Dar prova de tenacidade e de coragem: ser ativo;
- Ser criativo em ação: responder com astúcia e honestidade;
- Reconhecer o princípio da alteridade: colocar-se no lugar do outro;
- Controlar a atividade para não se tornar agressivo demais: controlar as emoções;
- Lançar mão de artifícios: executar as ações, preservando a si mesmo e ao outro;
- Aceitar as regras de um jogo: submeter-se a elas;
- Reconhecer o outro e suas diferenças: respeitar as diferenças.

2.2. Jiu-jitsu

Figuerola et al. (2020) cita que o jiu-jitsu é uma modalidade de arte marcial mundialmente reconhecida, contudo, sua história está repleta de controvérsias. No Brasil, ao se ouvir sobre o jiu-jitsu, remete-se imediatamente à história da família Gracie, em especial ao seu criador, Hélio Gracie.

Tradicionalmente, reconhecemos que a história dessa arte marcial iniciou com Mitsuyo Maeda, instrutor de judô da Kodokan no Japão e mestre de jiu-jitsu que percorreu diversos países em desafios para comprovar que suas técnicas de jiu-jitsu eram superiores. Ele desembarcou no Brasil em 1914, se instalou no Pará, e começou a ministrar aulas em sua residência, em Belém. Entre seus alunos estava Carlos Gracie, com 15 anos na época, que após três anos de treinamento passou a dar aulas para seus amigos e irmãos (FIGUEROA et al., 2020).

Em 1922, a família Gracie saiu do Pará, fixou residência no Rio de Janeiro, e começou a desenvolver as aulas de jiu-jitsu, continuando a série de desafios pelo Estado. Em um determinado dia, Carlos Gracie precisou se atrasar para ministrar sua aula a Mario Brandt, alto funcionário do Banco do Brasil. Contudo, ao perceber seu atraso, o irmão mais novo dos Gracie, Hélio, se colocou à disposição para iniciar o programa de treinamento. Mário Brandt não só aceitou, mas devido às novas técnicas e a um novo formato de luta adaptado pelo próprio Hélio, o indicou para continuar a ser seu professor de jiu-jitsu (OLIVEIRA; PONTES, 2013).

Hélio, rapaz magro, fraco e que constantemente tinha desmaios, era proibido de praticar jiu-jitsu, aprendendo simplesmente por observar as aulas de seus irmãos. Adaptando as técnicas ao seu biótipo, ele criou nova forma de praticar a arte marcial, o jiu-jitsu brasileiro, mundialmente reconhecido como Brazilian Jiu-Jitsu, o BJJ. Neste contexto, algumas questões são relevantes e devem ser apontadas. O Jornal Correio da Manhã, em

22 de abril de 1906, mencionou a modalidade e em 2 de maio de 1909, o jornal Gazeta de Notícias também trazia informações sobre o jiu-jitsu em suas páginas. No ano de 1909 o Brasil esteve em contato direto com o governo do Japão para negociar a contratação do instrutor de jiu-jitsu japonês Sadaka Miako, que ensinaria a arte marcial aos militares da marinha brasileira. Em 1912, a Revista Militia relatou a contratação do capitão francês Adrien Delbos, ocorrida no ano de 1911, para ministrar aulas de jiu-jitsu na Escola de Educação Física da Força Pública do Estado de São Paulo. Esses fatos mostram que já havia conhecimento sobre a modalidade no Brasil (OLIVEIRA; PONTES, 2013; PIMENTA, 2021; CAIRUS, 2013).

A aprendizagem do jiu-jitsu apresenta etapas com três subdivisões (FIGUEROA et al., 2020):

1. Aprendizagem inicial

- Solicita-se ao atleta que crie a imagem da ação motora que deve executar;
- O professor apresenta as passagens de posições de forma previsível, sem oposição;
- Orientações são fornecidas para assimilar a aprendizagem inicial, que devem ser claras e precisas e com pouca informação ambiental para evitar confusão, prevenindo e eliminando erros. Não é preciso se preocupar com erros e detalhes finos;
- O início do processo de aquisição técnica, seja de novas técnicas ou de técnicas já conquistadas, precisa ser conciso e direto. Muitas informações e correções geram frustrações e podem desencadear ruídos no processo.

2. Aprendizagem aprofundada

- Abordam-se os detalhes finos sobre a habilidade motora, que precisam ser observados e corrigidos;
- Dispende um tempo maior em cada passagem de posição, incluindo possíveis variáveis;
- Bons resultados são vistos quando aplicados nos *rolas*;
- Repetição do movimento deve ser uma constante nos procedimentos de treino dos movimentos;
- Ao longo do processo de treinamento o praticante vai se sentindo mais confortável em lutar por baixo (guardieiro) ou por cima (passador);
- Cada praticante vai desenvolvendo seu próprio "jogo", ou seja, sua forma própria e tática de lutar.

3. Consolidação e aperfeiçoamento

- Fase da estabilização da habilidade motora e do desenvolvimento mais aprofundado dos elementos técnicos em que se quer progredir;
- Constância nas repetições dos elementos técnicos requeridos com alto grau de imprevisibilidade, que fortalece o aperfeiçoamento da variabilidade.

No processo de desenvolvimento tático dos treinos de jiu-jitsu precisam estar envolvidos (PLATONOV, 2008):

- Os conhecimentos táticos: que são as representações dos meios e formas da tática;
- A perícia tática: manifestação da consciência do atleta, ação realizada pelo conhecimento tático;
- As habilidades táticas: ações táticas aprendidas que surgem na forma de ações táticas completas, realizadas no treinamento e na competição;

- O raciocínio tático: atividade mental do atleta durante o treinamento e na competição em condições competitivas.

O jiu-jitsu encaixa-se numa modalidade característica por suas projeções, imobilizações e estrangulamentos (com acrobacias em alguns casos), com golpes de agarre (FIGUEROA et al., 2020), objetivando imobilizar, controlar o adversário ou executar nele chaves, torções e estrangulamentos (GOMES, 2023).

O esporte de luta, no geral, consiste em (GOMES, 2023):

- Desequilibrar / Derrubar: somente com ações de braços; somente com ações de pernas; com ações combinadas de braços, pernas, tronco e quadril;
- Fixar: manter o adversário no solo;
- Excluir: expulsar o adversário da área de luta;
- Controlar: após a derrubada do adversário, deve-se continuar com as ações no solo.

O Jiu-jitsu brasileiro, conhecido como "arte suave", se baseia em alavancas, estrangulamentos e chaves de articulação para subjugar o oponente, priorizando a técnica sobre a força bruta. É importante considerar as diferentes fases da luta e o objetivo de cada técnica para a classificação de seus golpes e posições. No Jiu-jitsu, as técnicas, posições e finalizações podem ser categorizadas de diversas formas, mas geralmente se dividem em (CBJJD, 2023; MUITO MAIS AÇÃO JIU JITSU, 2024; STORMSTRONG FIGHT CO., 2024; MEU KIMONO, 2024; MEU KIMONO, 2024a; MEU KIMONO, 2024b):

- Técnicas em pé: quedas e projeções, que são os movimentos que arremessam o oponente ao chão.
Embora o foco principal do Jiu-Jitsu seja a luta de chão, o combate sempre começa em pé. As técnicas em pé visam derrubar o adversário e levá-lo ao solo em uma posição de vantagem.
- Posições de controle no solo: uma vez no chão, o objetivo é alcançar e manter posições de controle para dominar o oponente e preparar finalizações.
- Finalizações: são as técnicas que visam forçar o adversário a desistir (dar os três tapinhas ou "bater"), através de dor ou interrupção do fluxo sanguíneo.
Observação: não à toa que o cumprimento adotado pelo jiu-jitsu é: "oss", que pode ser traduzido como "perseverança sob pressão", ou seja, combinando-se os termos "osu" ("pressionar") e "shinobu" ("suportar").

Importante destacar que o Jiu-jitsu não é um "vale-tudo", possuindo uma lista de golpes proibidos, visando garantir a segurança dos atletas e praticantes, especialmente em categorias de idade e graduação mais baixas, definidas, principalmente, pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu - CBJJ e da International Brazilian Jiu-Jitsu Federation - IBJJF. Alguns dos golpes geralmente proibidos para todas as faixas ou que possuem restrições são: socos, chutes, cotoveladas, cabeçadas, pisadas, mordidas, puxões de cabelo, enfiar os dedos nos olhos, atingir órgãos genitais (CBJJD, 2023).

AKVA JIU-JITSU (2025) possui uma classificação das técnicas ministradas em sua academia e aplicadas nos treinos diários das várias turmas de praticantes, desde o infantil até o adulto misto, considerando, as limitações de cada indivíduo e ajustes de acordo com a faixa etária e graduação:

Quadro 2: classificação das técnicas de jiu-jitsu adotadas pela AKVA JIU-JITSU.

Técnica	Exemplos
Quedas	• o soto gari • koshi guruma • ippon seoi nage • sumi gaeshi
Finalização da Guarda	• triângulo • armlock • estrangulamento • guilhotina
Finalização da Montada	• ezequiel • chave de bíceps • arco e flecha • kimura
Finalização do 100 kg	• triângulo de mão • hon kesa gatame • baseball • americana com as pernas
Finalização das Costas	• relógio guilhotina • chave de panturrilha • crucifixo • mata leão
Raspagem	• balãozinho • raspagem da “x” • 3 pontos • aranha abraçando a perna
Passagem de Guarda	• abrindo levantando • toreando • gancho segurando as pernas • 50/50 subindo forçando joelho
Saída de Baixo	• 4 apoios lateral girando • montada barrigada • capotada • saindo das costas
Defesa de Chave	• mata leão das costas • armlock da guarda • kimura da guarda • chave de pé
Defesa Pessoal	• paulada • soco • chute • abraço

Fonte: AKVA JIU-JITSU (2025).

2.3. Opção esportiva e interação social

A atividade física é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares (POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

Esporte pode ser entendido como "uma ação social institucionalizada, convencionalmente regrada, que se desenvolve, com base lúdica, em forma de competição entre duas ou mais partes oponentes ou em contra a natureza, cujo objetivo é, por uma comparação de desempenhos, designar o vencedor ou registrar o recorde, sendo seu resultado determinado pela habilidade e estratégia do participante, e é gratificante tanto intrínseca (prazer, autorrealização etc.) como extrinsecamente" (BETTI, 1997, p. 35).

Polisseni e Ribeiro (2014), citam algumas motivações individuais, tais como saúde, estética e prazer em exercitar-se; e como motivações de interação social. O jiu-jitsu também favorece a socialização das pessoas, a confraternização, a alteridade, relacionamentos e a busca de amizades (ARRUDA; SOUZA, 2014).

O esporte socializador tem como objetivo a participação indiscriminada de todos os seus educandos, independente do gênero, das habilidades motoras que ele possui ou não, de sua etnia ou dos resultados de vitória ou derrota ocorridos durante o jogo. O esporte socializador defende-se como uma prerrogativa, isto é, todo cidadão tem o direito de poder praticá-lo, de poder fazer parte dessa comunidade esportiva e de ter acesso à cultura corporal de movimento (RIBEIRO, 2019).

Agregado ao fator educacional, o esporte apresenta também um caráter social e este é o fator que mais contribui na formação e para a formação do indivíduo. Por ser uma atividade prática e altamente socializadora, na qual o esforço físico adicionado à criatividade lhe proporcionam uma dimensão cultural, que faz dele um veículo de educação e, conseqüentemente, de inclusão social (RIBEIRO, 2019).

Consideram-se para os fins deste artigo que o esporte, deve ser primeiramente instrumento de socialização entre os seus participantes, e que obedeça e tenha como características os seguintes critérios (RIBEIRO, 2019): contribuir socialmente para a aprendizagem de valores, normas, comportamentos, atitudes e de habilidades sociais e não um mero espaço de lazer onde se pratique determinada atividade desportiva sem fins pedagógicos e com caráter especificamente competitivo e de rendimento, de modo que esse indivíduo participante se sinta integrado e parte de uma sociedade.

Várias são as modalidades esportivas que um indivíduo pode praticar, de acordo com as variáveis que afetam sua escolha, tais como:

- Seu biótipo (constituição física de um indivíduo, incluindo sua estrutura óssea, distribuição de gordura e massa muscular);
- Admiração por esse esporte;
- Conveniência (exemplo: um determinado estabelecimento esportivo próximo à sua residência ou trabalho);
- Vontade em praticar esse esporte;
- Acessibilidade financeira para a prática desse esporte.

Uma classificação é fator importante para definição do esporte pelo indivíduo (REZER, 2006, p. 114), uma vez que pode identificar se deseja um esporte coletivo ou individual.

Quadro 3: Classificação das modalidades esportivas.

Esporte	Com interação com o adversário	Sem interação com o adversário
Coletivo	Futebol Voleibol	Ginástica rítmica desportiva (grupo) Remo
Individual	Jiu-jitsu Tênis	Atletismo (provas de campo) Natação

Fonte: REZER (2006).

Rezer (2006), também apresenta uma classificação de alguns esportes com base na lógica interna em função da relação com o adversário, possibilidades de cooperação, características do ambiente físico onde se realiza a prática esportiva, objetivos táticos da ação nos esportes com interação e lógica de comparação de desempenho nos esportes sem interação. Importante frisar que não há pretensão de ser uma classificação completa, necessitando de estudos muito mais aprofundados para essa elaboração:

- Esportes em que não há interação com adversário direto:
 - Esportes de marca: são aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é um registro quantitativo de tempo, distância ou peso.
 - Esportes estéticos: são aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a qualidade do movimento segundo padrões técnico combinatórios.
 - Esportes de precisão: são aqueles nos quais o resultado da ação motora comparado é a eficiência e eficácia de aproximar um objeto ou atingir um alvo.
- Esportes em que há interação com adversário direto:
 - Esportes de combate ou luta: são aqueles caracterizados como disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, na combinação de ações de ataque e defesa (BRASIL, 1998, p. 70).
 - Esportes de campo e taco: compreendem aqueles que têm como objetivo colocar a bola longe dos jogadores do campo a fim de recorrer espaços determinados para conseguir mais corridas que os adversários.
 - Esportes de rede/quadra dividida ou muro: são os que têm como objetivo colocar arremessar/lançar um móvel em setores onde o(s) adversário(s) seja(m) incapaz(es) de alcançá-lo ou forçá-lo(s) para que cometa(m) um erro, servindo somente o tempo que o objeto está em movimento.
 - Esportes de invasão ou territoriais: constituem aqueles que têm como objetivo invadir o setor defendido pelo adversário procurando atingir a meta contrária para pontuar, protegendo simultaneamente a sua própria meta.

2.4. Desenvolvimento emocional

Apoiando-se nos conceitos e dimensões da Inteligência Emocional (GOLEMAN, 2012), apresenta-se, de forma sucinta, as dimensões norteadoras da Inteligência Emocional que contribuem para o desenvolvimento emocional do indivíduo com a prática esportiva, principalmente, para os esportes de combate, tema deste artigo (KEELING; BRANCO, 2014).

1. Dimensão Autoconsciência:

- Autoconsciência emocional: quando o indivíduo obtém consciência de suas emoções;
- Autoavaliação acurada: quando o indivíduo encara avaliação como impulsionador para sua melhoria e aperfeiçoamento pessoal;
- Autoconfiança: quando o indivíduo acredita em si mesmo, em seus potenciais e capacidades.

2. Dimensão Autogerenciamento:

- Autocontrole: quando o indivíduo obtém controle de si mesmo (consegue se controlar diante das várias situações que se apresentam em sua vida).

3. Dimensão Consciência Social:

- Empatia: colocar-se no lugar do outro, compreendendo, assim, as características físicas e psicológicas do companheiro;
- Consciência organizacional: sabe seu lugar, função e responsabilidades numa empresa ou, no caso do artigo, na academia e *tatame*;
- Vendo outras pessoas com clareza: consegue interpretar e analisar os interesses das pessoas;
- Limites emocionais: o indivíduo tem consciência de seus limites emocionais, ou seja, sabe o que pode abalá-lo em termos de depressão ou raiva, por exemplo.

4. Dimensão Gestão de Relacionamentos:

- Relacionamento com *stakeholders*: o indivíduo adquire competências para se relacionar com os diversos tipos de públicos: professor, colegas do sexo masculino, colegas do sexo feminino, com o público infantil, funcionários da academia etc.
- Desenvolvendo pessoas: o indivíduo adquire consciência que também tem a missão de desenvolver outras pessoas, ensinando o que aprendeu ou domina;
- Dizer a verdade: o indivíduo sabe que para ter credibilidade precisa ser assertivo e verdadeiro em suas palavras.

5. Dimensão Liderança da Equipe:

- Comunicações: o indivíduo adquire capacidade de comunicação, conseguindo transmitir seus pensamentos e opiniões.
As lutas podem enriquecer, dentre outros aspectos, a experiência comunicativa não verbal (LOURDES, 2018).
- Gerenciamento de conflitos: o indivíduo adquire capacidade para evitar e apaziguar conflitos pessoais e do grupo;
- Liderança inspiracional: assim como o indivíduo admira e segue certas pessoas de seu interesse, ele pode se tornar inspiração para outras pessoas também, seja pela sua personalidade cativante, pela confiança que transmite e pelos ensinamentos e conhecimentos que repassa.

2.5. Defesa pessoal

O artigo 129 do Código Penal estabelece que “ofender a integridade corporal ou a saúde de outrem: pena – detenção de três meses a um ano”.

Para melhor compreensão do que se trata uma agressão, apresenta-se uma tipificação e suas penas previstas:

- Vias de fato: trata-se de infração penal (artigo 21 do Decreto-lei nº 3.688, de 03.10.1941), que ameaça a integridade física por meio da prática de atos de ataque ou violência contra pessoa, desde que não resulte em lesões corporais. São os atos agressivos de provocação praticados contra alguém, mas que não deixam marcas ou sequelas no corpo da vítima. Como a conduta é menos grave, a pena prevista é de prisão simples de quinze dias a três meses. Pode ser aumentada em até 1/3, caso a vítima seja idosa. Exemplos: empurrar, sacudir, rasgar ou arrancar roupas, puxar cabelo, dar socos ou pontapés, arremessar objetos e demais atos que não cheguem a causar lesão corporal.
- Lesão corporal: artigo 21 do Código Penal (com nova redação dada pela Lei nº 7.209, de 11.07.1984) estabelece que:
Art. 21 – O desconhecimento da lei é inescusável. O erro sobre a ilicitude do fato, se inevitável, isenta de pena; se evitável, poderá diminuí-la de um sexto a um terço.
Parágrafo único – Considera-se evitável o erro se o agente atua ou se omite sem a consciência da ilicitude do fato, quando lhe era possível, nas circunstâncias, ter ou atingir essa consciência.

O artigo 25 do Código Penal (com nova redação dada pela Lei nº 7.209, de 11.07.1984) trata da legítima defesa: “Entende-se em legítima defesa quem, usando moderadamente dos meios necessários, repele injusta agressão, atual ou iminente, a direito seu ou de outrem”, ou seja, não há crime neste caso.

Para que a legítima defesa seja caracterizada, são necessários alguns elementos:

- Injusta agressão: deve haver uma ação que ameace ou lesione um direito. Essa agressão pode ser atual (já em curso) ou iminente (prestes a acontecer);
- Direito próprio ou alheio: a agressão pode ser direcionada contra a pessoa que se defende ou contra terceiros;
- Meios necessários: a reação do agente deve ser feita com os meios que se mostrem suficientes para repelir a agressão, sem excessos;
- Moderação: o uso dos meios para a defesa deve ser moderado, ou seja, proporcional à agressão. Não pode haver excesso na reação.

O artigo 25 do Código Penal é uma das chamadas excludentes de ilicitude, ou seja, situações em que uma conduta, embora típica (prevista como crime), não é considerada crime por estar justificada em uma situação específica, como a legítima defesa.

É importante ressaltar que a avaliação da legítima defesa é feita caso a caso, considerando as circunstâncias específicas de cada situação.

Desta definição legal extrai-se os seus requisitos, distribuíveis entre os polos que a relação de legítima defesa envolve "ação" e "reação". Defesa, como "ato de resistência ou reação", pressupõe uma ação que lhe seja contrária, a "agressão", numa relação de causa e consequência (MORAES, 2021, p. 11).

A legítima defesa é um direito inerente ao ser humano, intimamente conectado com a dignidade do homem, que nenhuma legislação pode desprezar. Expressa uma tendência inata, instintiva à autoconservação. O homem não transige. Enfrenta, reage e revida às agressões injustas, inclusive na defesa de terceiros. Manifestação latente que o acompanha em todas as fases da sua existência, e que se dá, com frequência, já na

infância. Quem não presenciou ou ouviu falar da situação em que o filho, repreendido pelo pai por haver batido no irmão, tenha pronta, natural e justificadamente respondido - Mas pai, ele (seu irmão) me bateu antes (MORAES, 2021, p. 11)!

A "agressão" é o pressuposto lógico e o primeiro requisito legal da excludente, cuja natureza é objetiva. A agressão pode ser por um ato de violência física, tais como socos, pontapés, mordidas, arremesso de objetos, facadas, tiros de revólver etc. "Entende-se por agressão a lesão ou ameaça de lesão, provenientes de uma ação humana, a bens jurídicos" (TOLEDO, 2015, p. 194).

A agressão é ato humano. Somente o homem é dotado de consciência e vontade para agredir, e agredir ilicitamente. Então, estados de necessidade se diferenciam de legítima defesa. A legítima defesa pressupõe o elemento humano (MORAES, 2021).

Abaixo, exemplos de estados de necessidade, pois ninguém se defende de uma "agressão" vinda (TOLEDO, 2015):

- De fato fortuito: lesões provocadas por acidente de automóvel em vista de uma falha mecânica;
- De fato da natureza: lesões provocadas por um furacão;
- Do irracional: lesões provocadas por um animal selvagem.

A agressão pode ser (TOLEDO, 2015):

- Dolosa: agressão intencionalmente lesiva, realizada com consciência e vontade de ofender o bem jurídico alheio;
- Culposa: agressão não intencional, fruto de uma ação negligente, descuidada, que põe em perigo de dano o bem jurídico alheio.

O presente artigo trata da agressão dolosa, física e de forma individual.

O segundo requisito da legítima defesa é de ordem temporal, conectado à natureza preventiva da excludente. Dispõe o artigo 25 do Código Penal que a agressão deve ser "atual" ou "iminente".

Moraes (2021), cita que a legítima defesa somente se justifica diante de uma situação emergencial concreta. Não é vingança ou desforra, mesmo que possa haver o aproveitamento destes sentimentos pelo defendente, desde que reaja a uma agressão atual ou iminente. Não se defende, mas se vinga, aquele que, depois de já encerrado o conflito com o desafeto, retorna ao local do litígio para enfrentá-lo. Nem se defende, mas agride, quem desfere tiro no agressor em fuga.

A legítima defesa não é uma punição imposta pelo agredido ao agressor. O direito de punir pertence e se constitui numa tarefa do Estado, como monopólio seu. E a necessidade de defesa urgente e efetiva do bem ameaçado que lhe dá ensejo, para prevenir a conversão do perigo em dano (MORAES, 2021).

Embora o artigo 25 do Código Penal consigne agressão "atual ou iminente", no conceito de uma está compreendido o da outra. Consistindo a agressão numa ameaça de lesão, na exposição do bem jurídico a dano real ou potencial, a agressão será sempre atual a partir do início da criação do perigo ao bem jurídico do agredido. Atual, como perigo de lesão, não necessariamente pela atualidade do ato material ofensivo sobre o bem. Basta o risco

da lesão para que a agressão que permite a legítima defesa se configure como tal. Mesmo que a ação executora do dano ainda não esteja em curso, embora prestes a ocorrer, iminente. Não é preciso que o agredido espere o seu começo, inclusive pelo risco de que depois de receber o primeiro golpe não mais tenha condições de revidar. Quando o sujeito realiza o ato de sacar a arma para matar, o homicídio é realidade fenomenológica iminente, em vias de ocorrer. A vida da vítima já está exposta a risco e submetida a agressão, mesmo que a ação executora do ato de matar, mediante disparos, ainda não tenha iniciado. Não são os golpes que tornam a agressão atual, mas o perigo que nasce da ameaça ao bem jurídico. Aí o porquê de estar o conceito de iminência incluído no conceito de atualidade (MORAES, 2021).

Desde o momento em que se descubra no agressor uma atitude notória, denunciadamente agressiva ou inequivocamente causadora de um risco a se desencadear, já se trata de agressão atual (LINHARES, 1989). Quem exterioriza por via de expressões, gestos ou palavras, o propósito indisfarçável de atentar materialmente contra a pessoa a quem suas ofensas estão sendo dirigidas, ou faça ameaças adequadas, seguidas do gesto de apanhar um objeto com o qual possa ofender, ou de sacar uma arma, revelará comportamento altamente comprometedor, rigorosamente conceituável como agressão atual.

Assim, a agressão é "atual" quando a conduta material executora da ofensa está em pleno curso no momento do revide, está presente, ocorrendo. E "iminente", a agressão em que a ação material executora do dano está prestes a ocorrer, desabrochando, verossímil, que se confirmará atual caso o ofendido ou terceiro não atue para impedir que se concretize, sinalizando um perigo imediato e uma emergência protetiva sobre o bem jurídico, segundo uma observação objetiva, uma proximidade e uma relação de conexidade com a lesão, não estando o defendente juridicamente obrigado a esperar que se materialize, pois o primeiro golpe pode colocá-lo na impossibilidade de prevenir o dano. Iminência, porém, não necessariamente milimétrica (MORAES, 2021).

A defesa, como conduta de repelir para obstar, afastar ou fazer cessar uma injusta agressão a direito próprio ou de terceiro, sempre dirigida contra o agressor, é o elemento central da excludente. Conduta humana singular e necessária, não programada nem programável por software, levada a efeito em momento de adversidade, a defesa é sujeita a influxos internos e externos advindos da agressão injusta, capazes de provocar alterações fisiológicas e psicológicas no agredido. Quase sempre, influxos de causalidade tal a impedi-lo de manter o sangue frio em nível suficiente para escolher este ou aquele meio defensivo, para empregar esta ou aquela intensidade no meio escolhido no revide (MORAES, 2021).

Diante do ataque injusto, o agredido pode manter-se absolutamente calmo, coerente e corajoso, reagindo na medida certa e desejável. Pode, porém (cada um de nós é uma individualidade), ver-se tomado pelo medo, aterrorizado, trêmulo, ou dominado por uma incontida cólera ou pelo sentimento de ódio, raiva, vingança. Humanos que somos, temos sentimentos específicos que regem e dimensionam nossas ações. Possuímos traços de caráter e de personalidade (MORAES, 2021).

Meio necessário é o "meio disponível", "eficaz" e de "menor lesividade" ao alcance físico do defendente nas circunstâncias de tempo e lugar, no momento e no local da repulsa, capaz de superar a força real da agressão e promover uma defesa minimamente eficiente,

que possa cessar imediatamente a agressão e afastar o perigo dela decorrente, ou ao menos diminuí-lo (MORAES, 2021).

No âmbito da defesa, o excesso de legítima defesa se configura por uma "defesa demais", pelo exagero em meios ou grau de uso dos meios na reação defensiva. A doutrina, de modo geral, diferencia a legítima defesa do estado de necessidade destacando (MORAES, 2021):

- Na legítima defesa, há uma agressão injusta e no estado de necessidade há uma situação de perigo;
- Na legítima defesa, a agressão é sempre humana, enquanto no estado de necessidade, a situação de perigo pode ser causada pelo homem, por fato do irracional, fato da natureza ou até mesmo econômico;
- A ação em legítima defesa se volta contra o agressor injusto, e no estado de necessidade, a ação salvadora se projeta sobre pessoa inocente na causação da situação de perigo;
- Na legítima defesa, não é exigível a inevitabilidade da ação defensiva, enquanto o estado de necessidade requer a inevitabilidade da ação salvadora.

3. METODOLOGIA

Para a elaboração deste artigo, foram utilizadas as seguintes técnicas metodológicas: pesquisa de campo, pesquisa descritiva e observação participante.

A pesquisa de campo é aplicada com o objetivo de obter informações ou conhecimentos sobre um determinado problema para qual se busca uma resposta, uma suposição que queira se comprovar, ou para a descoberta de novos fenômenos e suas relações (LAKATOS; MARCONI, 2010). Desenvolveu-se a pesquisa de campo por meio das aulas ministradas nos meses de maio, junho e julho de 2025.

A pesquisa descritiva é desenvolvida com a finalidade de abordar dados e problemas a serem estudados. Ela realiza a observação, registro, análise e correlação de fatos sem que haja manipulação (CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007).

Observação participante consiste no contato direto entre o pesquisador e o fenômeno estudado, a fim de obter informações sobre o contexto da situação (GIL, 2010). Essa observação foi realizada *in loco* mediante posição de aluno no período de dezembro/2014 a julho/2025.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Resgatam-se os objetivos específicos para a análise e discussão das variáveis constituintes do artigo.

A opção esportiva é o primeiro requisito para que o indivíduo possa praticar seu esporte a fim de mitigar os efeitos do sedentarismo, vida agitada do dia a dia e do peso de suas responsabilidades pessoais e familiares.

Pode-se até ter local próximo de sua residência ou trabalho de alguma modalidade esportiva, porém, entende-se que o gosto ou a paixão pelo esporte admirado pode proporcionar melhores resultados de efetividade. Ou seja, fazer algo por outra característica pode até ter efeitos práticos, mas, bem distantes do esforço verdadeiro e motivador para a prática daquele esporte admirado.

Apresentaram-se as várias modalidades de esporte, bem como suas classificações e locais de prática para que o leitor possa efetuar uma análise das possíveis escolhas.

O artigo foca na arte marcial, que é uma modalidade classificada como esporte de combate e luta e, em específico, o jiu-jitsu e a AKVA JIU-JITSU, que é o local de estudo metodológico do artigo.

Uma vez definida a opção esportiva, apresentou-se que o jiu-jitsu pode proporcionar várias habilidades motoras e de desenvolvimento pessoal e emocional; como se dá a aprendizagem do jiu-jitsu, desde sua fase de aprendizagem inicial, passando por uma aprendizagem aprofundada até chegar na fase de consolidação e aperfeiçoamento. É uma arte marcial que consiste nas ações de desequilibrar/derrubar, fixar, excluir e controlar o adversário.

Apresentou-se a classificação das técnicas adotadas pela AKVA JIU-JITSU, quais sejam: técnicas e golpes de queda, finalização da guarda, finalização da montada, finalização dos 100 kg, finalização das costas, raspagem, passagem de guarda, saída de baixo, defesa de chave e de defesa pessoal.

Além da parte técnica, demonstrou-se que o jiu-jitsu ultrapassa os limites técnicos podendo absorver o desenvolvimento social, no tocante aos benefícios da interação social para seus praticantes. É frequente que os companheiros de treino e professores se transformem em colegas e amigos fora do *tatame*.

Então, as dimensões da Inteligência Emocional se fazem presentes na prática do jiu-jitsu, onde a obtenção de uma autoconsciência e autogerenciamento possibilitam que o praticante possa controlar e avaliar suas emoções e autoconfiança; a dimensão de consciência social possibilita a prática da empatia, posicionamento de sua pessoa em relação ao ambiente da academia e interpretação de interesses e consciência de seus limites emocionais; a dimensão da gestão de relacionamentos que proporciona obtenção de competências para com seus *stakeholders*, ética e integridade e instiga o desenvolvimento de pessoas, que é a transmissão de seus conhecimentos para outros; a dimensão liderança de equipe proporciona capacidade para que o indivíduo possa se comunicar melhor, saiba gerenciar conflitos e possibilidade de desenvolvimento de um

indivíduo e cidadão inspirador para outras pessoas de seu entorno, convívio e relacionamentos.

Fundamentou-se que o jiu-jitsu não se trata de “violência” e sim de uma prática que proporciona benefícios à saúde; estimula a inteligência cinestésica, ou seja, a capacidade de usar o corpo de forma habilidosa para resolver problemas, expressar ideias e sentimentos, ou dominar habilidades físicas como equilíbrio, força, flexibilidade e velocidade; e que possui regras e condições que conferem um caráter educativo ao esporte e ao seu praticante.

E a última variável dos objetivos secundários trata da defesa pessoal e a legítima defesa. O jiu-jitsu como arte marcial e suas técnicas permitem que seu praticante possa se defender na medida exata da agressão efetivada ou, principalmente, iminente com a possibilidade de se evitar lesões corporais ou as infrações chamadas vias de fato.

O Código Penal conceitua a legítima defesa como o uso moderado dos meios necessários para repelir injusta agressão atual ou iminente. Então, o jiu-jitsu encaixa-se, perfeitamente, para a defesa pessoal de seus praticantes e uso da legítima defesa, tudo de acordo com a legislação penal vigente.

Lembrando que a legítima defesa envolve a relação entre ação e reação, ou seja, é acionada pela ação, ou sua iminência, que vem primeiro em termos temporais e é o fato gerador para a legítima defesa. A defesa é um ato de resistência ou reação.

Importante observar que a defesa pessoal e sua legítima defesa são atos atuais praticados, isto é, no momento em que ocorre. Bem diferente de uma reação *a posteriori* que pode ser considerado como vingança ou perseguição, atos tipificados como crimes no Código Penal.

O jiu-jitsu abarca todos os elementos variáveis dos objetivos do artigo, quais sejam:

- É uma arte marcial que pode se estabelecer como opção esportiva para o indivíduo, proporcionando benefícios à sua saúde física, mental e psicológica;
- É uma modalidade esportiva que proporciona interação social com a ampliação e fortalecimento de sua rede de contatos;
- É um esporte que proporciona desenvolvimento emocional com as dimensões da Inteligência Emocional contribuindo para a formação de melhores cidadãos e pessoas que tenham consciência de seus limites e controles emocionais e de seus *stakeholders* (públicos de interesse em seu sucesso);
- É um esporte de combate que possibilita ações de defesa pessoal, sem se constituir em violência ou agressão, mas, técnicas próprias para invocação da legítima defesa, pois faz-se defesa na medida exata da agressão iminente ou efetivada.

O jiu-jitsu pode proporcionar todos os benefícios citados, comprovados pelo aumento da admiração por este esporte nas mídias e pelo aumento no número de seus praticantes no país. É uma arte marcial que se ajusta ao biótipo do indivíduo, ou seja, à sua constituição física, incluindo sua estrutura óssea, distribuição de gordura e massa muscular; conveniência: sempre tem uma academia próxima; pode se tornar uma opção esportiva ao indivíduo e é acessível financeiramente. Em resumo, o jiu-jitsu é para todos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida agitada do dia a dia não permite um horário para treinar algum esporte. Sempre haverá alguma desculpa para não ir e mesmo que não haja pode-se utilizar a desculpa do tempo que está frio ou quente demais. Com isso, o sedentarismo vai tomando forma no corpo com efeitos negativos cada vez mais intensos.

Sabe-se que as responsabilidades pessoais e familiares são pesos consideráveis para uma dedicação quase que integral às atividades laborais.

Porém, se a máquina “corpo” falhar, tudo o que foi considerado até aqui não terá como ser sustentado. Portanto, uma pequena fração de tempo tem que ser obtida na agenda do indivíduo para que sua saúde possa ser reforçada e os benefícios proporcionados pelo esporte possam ser incorporados ao corpo e mente do praticante.

Várias são as modalidades esportivas a escolher de acordo com seu gosto, conveniência e aptidão, bem como vários são os tipos de lugares para se praticar algum esporte.

O presente artigo focou no jiu-jitsu, classificado como esporte de combate e luta, uma arte marcial que pode se constituir numa opção esportiva saudável e ajustada ao indivíduo pela sua filosofia de concepção e benefícios de habilidades motoras e de gerenciamento e controle de emoções.

O jiu-jitsu, dentre seus inúmeros benefícios, proporciona aperfeiçoamento e ampliação da interação social, pois seus praticantes tornam-se colegas e amigos, mesmo fora do *tatame*. Indivíduos (adultos ou crianças) com problemas de relacionamento e contato podem se alinhar ao jiu-jitsu como opção de integração social, competência muito valorizada pelo mercado de trabalho. Então, o jiu-jitsu pode contribuir também no fortalecimento da personalidade do indivíduo para que se torne um empreendedor ou funcionário melhor qualificado.

Outra vantagem desta arte marcial é o do desenvolvimento emocional, observado no local metodológico do artigo, a academia AKVA JIU-JITSU em Curitiba/PR. As dimensões da Inteligência Emocional se fazem presentes nos treinos diários e percebidos nos avanços pessoais e profissionais de seus praticantes. A autoconsciência, o autogerenciamento, a consciência social, a gestão dos relacionamentos e a liderança da equipe proporcionam benefícios para um fortalecimento das competências pessoais. Um exemplo que poderia ser citado seria o de um determinado xingamento ou ameaça que não provocam cólera e vontade de revide aos que incorporaram a filosofia da arte marcial e as competências da Inteligência Emocional, pois o autocontrole faz-se presente na personalidade do indivíduo.

E o jiu-jitsu é uma poderosa arma que pode ser aplicada quando necessária para sua defesa pessoal. Ninguém espera ser agredido, assim como ninguém adquire um seguro pensando em utilizá-lo. É um trunfo que pode ser acionado quando necessário e caso necessário. Melhor não utilizar.

Porém, quando da iminência de uma agressão que pode provocar vias de fato ou lesões corporais, seu praticante está apto a pelo menos se defender, pois a legítima defesa é uma condição humana e permitido diante do fato gerador que foi a agressão de outra pessoa.

O jiu-jitsu com suas técnicas de projeções, agarres, imobilizações, chaves, torções e estrangulamentos constitui-se na arte marcial perfeita para que se possa acionar a legítima defesa, pois a defesa pessoal vai na medida exata do nível de agressão, sem se constituir em violência ou crimes de vingança ou perseguição.

Praticar jiu-jitsu é uma opção esportiva muito bem-vinda, conforme demonstrado no presente artigo. Porém, um alerta se faz necessário na escolha da academia e professores, uma vez que como todas as outras escolhas do indivíduo como escolas profissionalizantes, escolas para seus filhos, atividades extras, locais de compra etc. existem os éticos e íntegros, mas, também, existem os opostos, aqueles lugares não tão éticos e nem tão íntegros.

Uma academia de artes marciais, por exemplo, nunca pode estimular o espírito da violência e agressões gratuitas em qualquer um que passe pelo seu caminho.

Uma arte marcial (jiu-jitsu incluso) e sua academia e professores devem preservar e aplicar a filosofia da arte marcial que é o de formar, em primeiro lugar, cidadãos éticos e íntegros, conhecedores de suas responsabilidades e capacidades potenciais de defesa pessoal.

Para os demais casos, lembra-se que o Código Penal já trata destes tipos de indivíduos e situações, bem como já tipifica as infrações e suas penalidades criminais.

Referências:

AKVA JIU-JITSU. Requisitos internos para exame de faixa preta. Curitiba, 2025.

ARRUDA, Pablo Delano Porfírio; SOUZA, Bertulino José de. Jiu-jitsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. *Revista Redfoco*, v. 1, n. 1, p. 67-89, 2014.

BETTI, Mauro. *Violência em campo: dinheiro, mídia e transgressão às regras no futebol espetáculo*. Ijuí: Unijuí, 1997.

BRASIL. Decreto-lei nº 2.848, de 07 de dezembro de 1940. Código Penal, artigos 21 e 129.

BRASIL. Decreto-lei nº 3.688, de 03 de outubro de 1941. Lei das Contravenções Penais, artigo 21.

BRASIL. Lei nº 7.209, de 11 de julho de 1984. Dispõe sobre o Código Penal. Brasília, DF, 1984.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros curriculares nacionais*. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CAIRUS, José Tufy. Jiu-jitsu, natural da Amazônia. *Revista de História da Biblioteca Nacional*, v. 94, p. 8, 2013.

CBJJ (Confederação Brasileira de Jiu Jitsu Desportivo). *Manual de Regras*. [S. l.]: CBJJ, 2023. Disponível em: <https://cbjjd.com.br/wp-content/uploads/2025/02/REGRAS-CBJJD-PORTUGUES-2023.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2025.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto da. *Metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Dicionário da Língua Portuguesa*. Curitiba: Editora Positivo, 2003.

FIGUEROA, Katiúscia Mello; ALVES, Tabea Epp Kuster; DIAS, Yuri Rafael; PIMENTA, Thiago Farias da Fonseca; LOPES, Adalberto Aparecido dos Santos. *Esportes de combate ou lutas: ensino - aprendizagem - treinamento*. Curitiba: Contentus, 2020.

GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GOMES, Mariana Simões Pimentel. *Ensino (e aprendizagem) das lutas*. Curitiba: Appris, 2023.

IMOTO, Luciano. *A metafísica do combate: aikido de combate*. São Paulo: Ícone, 2008.

KEELING, Ralph; BRANCO, Renato Henrique Ferreira. Gestão de projetos: uma abordagem global. 3. ed. São Paulo: Saraiva, 2014.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LINHARES, Marcello Jardim. Legítima defesa. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense, 1989.

LOURDES, Luiz Fernando Costa de. Aspectos pedagógicos das lutas como linguagem corporal. In: PICCOLO, Vilma Nista; TOLEDO, Eliana de (org.). Abordagens pedagógicas do esporte: modalidades convencionais e não convencionais. Campinas: Papirus, 2018.

MEU KIMONO. Quais as principais técnicas do jiu jitsu? 2024. Disponível em: <https://www.meukimono.com.br/principais-tecnicas-do-jiu-jitsu-meu-kimono>. Acesso em: 21 jun. 2025.

MEU KIMONO. Quais os principais golpes do Jiu-Jitsu? 2024a. Disponível em: <https://www.meukimono.com.br/loja/noticia.php?loja=860336&id=19>. Acesso em: 21 jun. 2025.

MEU KIMONO. Regras Básicas de Jiu-Jitsu: Um Guia Completo. 2024b. Disponível em: <https://www.meukimono.com.br/regras-basicas-jiu-jitsu-guia-completo>. Acesso em: 21 jun. 2025.

MORAES, Carlos Otaviano Brenner de. Aulas de legítima defesa. São Paulo: Rideel, 2021.

MUITO MAIS AÇÃO JIU JITSU. Regras do Jiu Jitsu Competitivo. [S. l.]: Muito Mais Ação Jiu Jitsu, 2024. Disponível em: <https://muitomaisacaojiujitsu.com.br/regras-do-jiu-jitsu-competitivo>. Acesso em: 22 jun. 2025.

OLIVEIRA, Julierme Fernandes de; PONTES, Luciano Meireles de. Brazilian Jiu-jitsu: a história do jiu-jitsu no Brasil contada a partir das lutas do Mestre Hélio Gracie. Efdeportes.com. Buenos Aires, 2013. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd185/jiu-jitsu-no-brasil-do-mestre-helio-gracie.htm>>. Acesso em 15 jun 2025.

PIMENTA, Thiago. Abordagem histórica e cultural das lutas. Curitiba: Contentus, 2021.

PLATONOV, Vladimir N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 5, p. 340–344, set. 2014.

REZER, Ricardo (Org.). O fenômeno esportivo: ensaios crítico-reflexivos. Chapecó: Argos, 2006.

RIBEIRO, Jackson Luiz Gomes. A importância do esporte no processo socializador da criança e do adolescente. Instituto Saber de Ciências Integradas (ISCI) - Revista Científica, Sinop/MT, 15. ed, v. 6, n. 1, fev/2019.

STORMSTRONG FIGHT CO. Principais Golpes do Jiu-Jitsu. [S. l.]: StormStrong Fight Co., 2024. Disponível em: <https://www.stormstrong.com.br/conheca-6-principais-golpes-do-jiu-jitsu>. Acesso em: 22 jun. 2025.

TOLEDO, Assis. Princípios básicos de direito penal. São Paulo: Saraiva, 2015.

TUBINO, Manoel José Gomes; TUBINO, Fábio Mazon; GARRIDO, Fernando Antonio Cardoso. Dicionário enciclopédico Tubino do esporte. Rio de Janeiro: Senac, 2007.