



COINTER PDVAgro 2023

VIII CONGRESSO INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS AGRÁRIAS

Edição Presencial Recife (PE) | 29, 30 de nov a 1 de dez

ISSN: 2526-7701 | PREFIXO DOI: 10.31692/2526-7701

A IMPORTÂNCIA DO JIU-JITSU COMO ATIVIDADE DE EXTENSÃO NO AMBIENTE ACADÊMICO

LA IMPORTANCIA DEL JIU-JITSU COMO ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

THE IMPORTANCE OF JIU-JITSU AS AN EXTENSION ACTIVITY IN THE ACADEMIC ENVIRONMENT

Apresentação: Relato de Experiência

Samyra Santos Martins¹; Nicolly Ketlin Querino Silva²; Ana Heloísa da Silva Freire³; Viviane da Silva Medeiros⁴.

INTRODUÇÃO

Autores como Holland e Andre (1987), afirmam que as atividades de extensão promovem novas percepções e experiências, consistindo não apenas no currículo da formação escolar pois desempenham um papel fundamental no desenvolvimento pessoal e social do aluno, incluindo o aumento de aspectos tais como a auto-estima, autoconceito acadêmico e identificação com a escola.

O Jiu-Jitsu brasileiro, internacionalmente conhecido como Brazilian Jiu-Jitsu ou BJJ, é uma arte marcial desenvolvida no Japão que possui golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. Esse esporte atua como uma ferramenta importante para auxiliar na melhor qualidade de vida, sendo uma relevante opção como atividade extracurricular oferecendo autodefesa, aplicações e uso além da técnica, como disciplina, cooperação e respeito mútuo independente da graduação de faixas dos participantes.

Segundo Costa Filho (2023), em um cenário contemporâneo pós-pandemia (Covid-19) de adoecimento precoce dos jovens e adultos, frequentemente motivados por diversos fatores,

¹Estudante Téc em Aquicultura, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, samyrmartins200@gmail.com

²Estudante Téc em Aquicultura, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, nicollyquerino25@gmail.com

³Estudante Téc em Aquicultura, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, anaheloisafreire89@gmail.com

⁴ Professora Doutora, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, vivianemedeiros.eaj@gmail.com

dentre eles: contrastes sociais, econômicos e educacionais, rotinas e longas jornadas de trabalho e/ou estudo, expectativa e insegurança sobre o futuro, ou ainda fatores de ordem psíquica dos indivíduos, como: ansiedade e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), que podem levar a dificuldades no desempenho/estabelecimento de relações sociais em convívio coletivo, também na execução e conclusão de tarefas, adesão às regras, no desenvolvimento de atividades pedagógicas e esportivas. Dessa forma, a utilização do jiu-jitsu vislumbra-se como potencial ferramenta de prevenção e auxílio para a melhoria das relações sociais (estabelecimento e ampliação), desenvolvendo o repertório motor, socialização, disciplina e melhoramento da saúde dos participantes.

As instituições de ensino vêm oferecendo cada vez mais atividades extracurriculares. A exemplo do exposto, há a Escola Agrícola de Jundiá (EAJ), especializada em ciências agrárias, vinculada à Universidade Federal do Rio Grande do Norte, que oferece cursos de graduação, além de cursos técnicos e tem entre as atividades de extensão o Jiu-jitsu para os alunos e servidores (EAJ, 2023). Esse trabalho objetiva promover o interesse pelas atividades extracurriculares bem como divulgar a prática saudável do Jiu-Jitsu.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

A atividade de extensão de jiu-jitsu na EAJ foi desenvolvida em 2019 e permanece até a atualidade (EAJ, 2023), dispõe de aproximadamente 15 pessoas e abre vagas a cada semestre, os treinos acontecem no horário do almoço e da noite, no geral possuem duração de 1h e são ministrados por faixas preta, marrom, azul ou branca. O primeiro momento é destinado aos alongamentos que auxiliam na resistência, agilidade e condicionamento físico, junto às demonstrações de técnicas como ezequiel, double leg, arm lock e americana. No segundo momento, o professor escolhe quais alunos ficarão fixos nas lutas e quais irão revezar, os praticantes podem vestir o kimono ou lutarem NoGI (sem kimono).

Essa arte marcial é conhecida mundialmente pelo respeito e pela disciplina dos praticantes, há um clima competitivo firmado na educação e nos bons costumes. Algumas das regras básicas é que o fim da luta pode ocorrer por desistência, pontuação atingida ou finalização - caso haja a indicação de desistência que se caracteriza em bater a mão no tatame ou no corpo do adversário; o tempo da luta varia conforme a graduação do participante; ao aplicar o golpe o competidor deve estar dentro do tatame, os sinais e comandos do árbitro devem ser respeitados, existem algumas técnicas como a “mão de vaca” que faixas brancas não podem aplicar.

Durante um treino foi ensinado o mata leão, também conhecido como gravata, que é

realizado pelas costas do oponente e consiste em prender a cabeça contra o peito, aplicando pressão ao envolver o pescoço com os braços. Essa técnica foi uma das mais marcantes pois ligada a autodefesa, projetou a sensação de segurança uma vez que pode levar, em uma situação de extrema necessidade, o outro a perder a consciência.

Tornar-se “jiujiteiro” (expressão coloquial destinada a quem pratica a arte) foi uma experiência relevante, apesar de ainda haver a ideia de que é uma prática voltado ao público masculino e por isso ser comum que as mulheres sejam tratadas como frágeis durante as lutas pelos oponentes que se recusam a lutar ou pegam mais leve, assim também, o imaginário popular ao julgar o esporte como erotizado para elas por consequência do contato corporal das técnicas. É participando do jiu-jitsu, conquistando graduação e transbordando honra que as mulheres provam o contrário e mudam os pensamentos citados.

CONCLUSÕES

A prática do jiu-jitsu influenciou positivamente a vida dos participantes, possibilitando observar melhora no desempenho escolar, redução de ansiedade, estresse e timidez, melhorou as relações sociais, aumentou a paciência e a frequência nas atividades físicas, sendo uma ótima opção como atividade extracurricular. “Para muitos o chão é o fim, para nós é só o começo” — Hélio Gracie.

O ambiente acadêmico é fundamental no processo de educação, enculturação e formação dos indivíduos; atividades de extensão fomentam ainda mais esse desenvolvimento, por isso devem ser apoiadas pelo corpo acadêmico que deve incentivar e fornecer recursos para seu sucesso.

REFERÊNCIAS

COSTA FILHO, H. J. **Jiu-jitsu como ferramenta auxiliar para a melhoria na qualidade de vida no ambiente universitário**. 2023. Rio Grande do Norte: SIGAA código: <PJ005-2023>, 2023.

CUNHA, A. J. **A importância das atividades extracurriculares na motivação escolar e no sucesso escolar**. 2013. Tese de Doutorado. Universidade Fernando Pessoa (Portugal). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/61014587.pdf>. Acesso em: 26 Out. 2023.

HOLLAND, A. & ANDRE, T. (1987). **Participation in extracurricular activities in secondary school: What is known, what need to be known?** Review of Educational Research, 57, 437-466.

JEZINE, E. **As práticas curriculares e a extensão universitária**. In: Congresso Brasileiro de Extensão Universitária. 2004. p. Disponível em:

<https://www.monografias.com/pt/trabalhos-pdf901/as-praticas-curriculares/as-praticas-curriculares.pdf>. Acesso em: 26 out. de 2023.

RUFINO, L. G. B., & MARTINS, C. J. (2011). **O Jiu Jitsu brasileiro em extensão**. Revista Ciência em Extensão, 7(2), 84-101. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/462/610. Acesso em: 27 Out. 2023.

ZOMER, B., CROCETTA, R. J., da Costa, C. S., & Júnior, J. A. A. **A utilização do jiu-jitsu como conteúdo na educação física escolar**. Apresentação 03 Introdução 11 Parte 1-Ciências da Saúde 12, 13. Disponível em: <http://periodicos.unibave.net/index.php/viveruniversidade/article/viewFile/45/38#page=10>. Acesso em: 26 Out. 2023.

