

O JIU-JITSU E O JIU-JITSU BRASILEIRO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Márcio Vinícius de Abreu Verli¹

Leonardo Santos Macedo²

Aníbal Monteiro de Magalhães Neto³

Luis Carlos Oliveira Gonçalves⁴

RESUMO

O Jiu-Jitsu é um estilo de arte marcial que preconiza a auto-defesa, sem a utilização de armas, sendo sua história ligada aos monges indianos, que não podiam usar armas pois ia contra os ensinamentos de sua religião, mas precisavam se defender ao passarem por caminhos repletos de bandidos. Ao chegar ao Brasil, mas especificamente em Belém do Pará, essa arte marcial foi modificada pela família Gracie, que com um biotipo mais franzino, tiveram que modificar as técnicas para poder usar a força do adversário contra eles. Surgiu assim o Brazilian Jiu-Jitsu ou Jiu-Jitsu Brasileiro. Muitos benefícios da prática de desportos de combate, são encontrados na literatura, tanto para as pessoas que praticam de maneira recreativa quanto para as pessoas que praticam buscando o alto rendimento, apresentando especificamente o Jiu-Jitsu uma influência positiva tanto no controle inibitório, quanto na manutenção de massa corporal. O objetivo do presente estudo foi, através de uma revisão narrativa da literatura, buscar a história do Jiu-Jitsu e do Brazilian Jiu-Jitsu, assim como benefícios de sua prática.

Palavras-chave: Desporto de combate. Alto rendimento. Perfil de Saúde.

ABSTRACT

Jiu-Jitsu is a martial art style that advocates self-defense, without the use of weapons, and its history is linked to Indian monks, who could not use weapons because it was against the teachings of their religion, but needed to defend themselves go through paths full of bandits. Upon arriving in Brazil, but specifically in Belém do Pará, this martial art was modified by the Gracie family, who, with a more slender body type, had to modify their techniques to be able to use the opponent's strength against them. Thus came Brazilian Jiu-Jitsu or Brazilian Jiu-Jitsu. Many benefits of practicing combat sports are found in the literature, both for people who practice recreationally and for people who practice seeking high performance, specifically Jiu-Jitsu showing a positive influence both in inhibitory control and in maintenance of body mass. The objective of the present study was, through a narrative review of the literature, to seek the history of Jiu-Jitsu and Brazilian Jiu-Jitsu, as well as the benefits of its practice.

Keywords: Combat sport. High yield. Health Profile.

¹ Mestre em Ciências da Saúde - UFMT. Mestrando no Programa de Pós Graduação em Educação Física - UFMT. Especialista em Desporto – Município de Angra dos Reis – RJ. Email- marcioaverli@gmail.com

² Mestrando no Programa de Pós Graduação em Educação Física - UFMT. Email- leonardosantos.bg@gmail.com

³ Programa de Pós Graduação em Educação Física – UFMT. Programa de Pós-graduação em Imunologia e Parasitologia Básicas e Aplicadas – UFMT. Email - professoranibal@yahoo.com.br

⁴ Programa de Pós Graduação em Educação Física – UFMT. Programa de Pós-graduação em Imunologia e Parasitologia Básicas e Aplicadas – UFMT. Email- luisogoncalves@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

O jiu-jitsu é um estilo de arte marcial que tem sua história ligada aos monges indianos, que desenvolveram essa técnica para proteção sem o uso de armas. Com o passar do tempo, e sendo levado a lugares distintos pelos monges, essa técnica se expandiu, ganhando cada vez mais praticantes (COLOMBINI, 2022).

Os mestres do jiu-jitsu, como o mundialmente conhecido Conde Koma, viajaram a outros países buscando desafios com diferentes artes marciais, colecionando diversas vitórias. Conde Koma chega ao Brasil, se estabelecendo no Pará, onde começa a ensinar o jiu-jitsu aos filhos de Gastão Gracie, que aprimoram as técnicas aprendidas, surgindo assim o *Brazilian Jiu-jitsu* ou *jiu-jitsu brasileiro* (COLOMBINI, 2022).

O conhecido mundialmente *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) teve origem no Brasil com a família Grace, com base em uma modalidade já existente no Japão. O BJJ é uma modalidade onde os atletas começam a luta em pé, tentando projetar o adversário ao solo e dominá-lo, utilizando técnicas de imobilização, estrangulamentos ou chaves articulares. Quando efetivamente aplicadas, forçam o adversário a desistir do combate, sinalizando com três batidas no solo. Os atletas de BJJ são divididos em categorias, levando em conta sua idade e peso

(BENASSI & ARAÚJO, 2011; VERLI & AFONSO, 2020). Nos dias atuais o BJJ é considerado como a principal nas artes marciais mistas (SILVA *et. al.*, 2014).

Segundo Silva e colaboradores (2019), a prática do BJJ desenvolve resistência muscular nos praticantes ao passar dos treinos, melhorando assim a capacidade funcional, melhorando o desempenho durante o esforço físico, melhorando assim sua rotina e deveres diários. Além disso, os benefícios mentais dessa modalidade representam grandes avanços na autodisciplina do praticante. Segundo Hattori e colaboradores (2015), os praticantes aprendem como estabelecer controles sobre seus pensamentos, impulsos negativos, emoções e gerenciar o comportamento geral, já que o BJJ se concentra no auto aperfeiçoamento. Ainda podemos citar como benefícios da prática de BJJ a controle da glicemia (VERLI *et. al.*, 2021), aumento da força e controle de parâmetros sanguíneos.

O objetivo do presente estudo foi, através de uma revisão narrativa da literatura, buscar a história do jiu-jitsu e do BJJ, assim como benefícios de sua prática.

2. A HISTÓRIA DO JIU-JITSU

O jiu-jitsu traz consigo uma história muito antiga e controversa, pois há poucos documentos oficiais que comprovem a origem

verdadeira do esporte. Mesmo repleta de teorias sobre sua criação, uma das mais aceitas é atribuída ao príncipe Siddhartha Gautama, considerado o criador do Budismo. A palavra Jujutsu, sinônimo de jiu-jitsu, é descrita por dois caracteres chineses. O ju significa “suavidade” e o jutsu, “arte, prática”, podendo ser traduzido como “Arte Suave” (KANO, 1994).

A história conta que, seguindo por trajetos perigosos e repletos de bandidos pelo interior da Índia, os seguidores dos ensinamentos Budistas, tendo de se defender sem a utilização de armas para não ferir a moral e ética de sua religião, utilizavam movimentos baseados na compreensão de movimentos do corpo como centro de gravidade, equilíbrio, força, flexão, torções e imobilização, organizando assim esses movimentos em técnicas de defesa pessoal (SOUZA E SOUZA, 2005).

Comumente com um biotipo franzino, os monges seguidores dos ensinamentos budistas estudavam movimentos diversos, encontrando na luta de curta distância a melhor forma de se defender, onde podiam aplicar técnicas de estrangulamentos e chaves de articulações a fim de imobilizar o agressor. Essas técnicas tinham como vantagem a não necessidade de força bruta para que fossem aplicados os golpes, sempre pensando em utilizar a força do seu oponente contra ele mesmo, fazendo com que, mesmo em desvantagem física, os monges pudessem se

defender, mesmo sem a utilização de socos e chutes para não ferir os ensinamentos de sua religião (GRACIE, 2008). Assim surge o jiu-jitsu, carregando consigo o espírito de defesa que é a sua essência (GRACIEMAG, 1994).

Diferente de outras artes marciais, o jiu-jitsu não traz uma única origem. Juntamente com o Budismo, percorreu diversos países orientais, se espalhando por toda a China. Contudo, ao chegar ao Japão, foi cultuado e desenvolvido, ganhando grandes proporções e praticantes, tornando-se a arte marcial japonesa mais importante a partir da segunda metade do século XVI, migrando após para o Ocidente. Por volta de 1880, o jovem Jigoro Kano começa a selecionar e classificar as melhores técnicas dos vários sistemas de jiu-jitsu, fundamentado em leis de ação, reação e dinâmica, com explicações científicas dos golpes, desenvolvendo um sistema de autodefesa chamado Kodokan Judô. Desta forma, chegou-se à arte suave (GRACIEMAG, 1994; SILVA *et. al.*, 2019).

Em 1904, professores da escola de Jigoro Kano embarcaram para os Estados Unidos, entre eles podemos destacar Maeda. Naquela época, as técnicas do jiu-jitsu já encontravam muitos admiradores em solo americano. Com isso, Maeda começou a colecionar milhares de vitórias em combates contra outras artes marciais, percorrendo diversos países em desafios de luta, como Inglaterra e Bélgica, onde sua postura nobre o

fez ganhar o apelido que o consagrou: Conde Koma. Em julho de 1914, o valente japonês desembarcaria no Brasil para fincar raízes e mudar a história do esporte (SILVA *et. al.*, 2019).

3. JIU-JITSU BRASILEIRO

A história do jiu-jitsu brasileiro se confunde com a história da família Gracie no Brasil (SCHMIDT e RIBAS, 2020). Gastão Gracie, filho de imigrantes escoceses, se estabeleceu no Pará no final do século XIX, fundando a companhia American Circus juntamente aos irmãos Queirolo. Gastão contratou um grupo de lutadores japoneses liderados por Mituyo Maeda com o objetivo de realizar desafios de lutas. Maeda, também conhecido como Conde Koma, chega ao Brasil por volta de 1914, se estabelecendo em Belém do Pará. Com as vitórias obtidas pelo grupo liderado por Conde Koma, Gastão Gracie logo se tornou um grande entusiasta do jiu-jitsu. O seu filho mais velho, Carlos Gracie, se tornou aluno do mestre Maeda, tendo assim seu primeiro contato com o jiu-jitsu no circo de seu pai (SCHMIDT e RIBAS, 2020; TAKAO, 2010; VIRGILIO, 2002).

Com muita dedicação a modalidade e treino, Carlos aperfeiçoa a arte da luta, desenvolvendo novas técnicas, transformando a luta em uma espécie de “xadrez humano”, utilizando-se de alavancas que pudessem fazer

com que um homem de um biotipo tido como “fraco” conseguisse enfrentar oponentes com mais força (DA COSTA, 2006; VERLI e AFONSO, 2020). Segundo Bizzar (2017), essa arte marcial voltada a defesa pessoal era eficiente, fazendo com que Carlos enxergasse nela uma maneira de se tornar um homem mais tolerante, respeitoso e autoconfiante.

Com a ajuda de seus filhos homens, a Família Gracie desenvolve um estilo de luta diferente do aprendido com Maeda, dando ênfase as técnicas de solo, desenvolvendo e apresentando técnicas de submissão ao solo mais sofisticadas do que a tradicional, como alavancas, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GEHRE *et. al.*, 2010). Essas técnicas eram tão diferentes e eficazes que ganharam uma identidade nacional, passando a ser popularmente conhecida como Jiu-Jitsu Brasileiro ou Brazilian Jiu-Jitsu (SCHMIDT e RIBAS, 2020).

Então com 19 anos, Carlos Gracie se muda para o Rio de Janeiro com sua família afim de se tornar professor e lutador, fundando a chamada Academia Gracie de Jiu-Jitsu, sendo inaugurada em 6 de setembro de 1930, tendo destaque na imprensa, sendo acompanhados por representantes da imprensa e jornalistas (LISE E CAPRARO, 2018).

Carlos ensinou a sua técnica de luta a seus irmãos, tendo o seu irmão mais novo Hélio Gracie, se dedicado de forma incansável a

técnica, uma vez que não fazia força e usava apenas a técnica por ele desenvolvida. Mestre Hélio Gracie dá início assim a uma nova era do jiu-jitsu, a era do “Gracie Jiu-Jítsu”, que é um jiu-jitsu adaptado e desenvolvido por ele e passado para toda a família. Nesta forma de luta, a técnica supera a força física (ARRUDA e SOUZA, 2014). Hélio Gracie ajudou a divulgar, popularizar e desenvolver o jiu-jitsu Gracie, tornando-se o maior expoente brasileiro da modalidade na época, ao enfrentar dezenas de adversários em desafios de vale-tudo (VIRGILIO, 2002; TAKAO, 2010).

Ao passar dos anos, o aprimoramento do jiu-jitsu seguiu, tendo no ano de 1967, coma autorização da Confederação Nacional de Desportos do país, a criação da Federação de Jiu-jitsu da Guanabara, no Rio de Janeiro, presidida por Hélio Gracie. As lutas agora dispunham de tempo máximo e regras bem definidas (MACIEL, 2019).

4. JIU-JITSU E SAÚDE

A baixa adesão à prática de exercícios físicos, mesmo com a literatura bem estabelecida sobre os benefícios de sua prática regular, constituem um problema de saúde pública. Muito tem se focado nesta prática de forma supervisionada por profissionais e em instalações próprias para sua realização a fim de mudar esse panorama (MATSUDO, 2009;

JANSSEN e LEBLANC, 2010; ZAGO, 2010; SOUZA, *et. al.*, 2014; REZENDE, *et. al.*, 2015; OLIVEIRA, *et. al.*, 2019; TEIXEIRA *et. al.*, 2020).

Com isso, as modalidades esportivas de combate têm ganhado cada vez mais praticantes por sua maior organização, crescendo o número de academias de artes marciais e sendo cada vez mais difundida pela mídia (DEL VECCHIO e FRANCHINI, 2013). Dentre as modalidades esportivas de combate, destaca-se o jiu-jitsu (REIS *et. al.*, 2015; BRANDT *et. al.*, 2016; VERLI *et.al.*, 2021), que, mesmo sendo considerado uma luta de esforço de alta intensidade, apresenta cronicamente um potencial para a manutenção da saúde (AGRICOLA e GUILLO, 2015; GONÇALVES *et. al.*, 2019; VERLI e AFONSO, 2020; GONÇALVES *et. al.*, 2022).

Na literatura encontra-se dados que revelam uma grande contribuição das modalidades esportivas de combate, como por exemplo o karatê e judô, para o desenvolvimento das funções cognitivas, tendo o jiu-jitsu apresentado uma influência positiva especificamente no controle inibitório, que consiste na capacidade de inibir respostas inadequadas, que possam interromper o curso efetivo de uma ação ou resposta adequada ao estímulo, e que comumente está associada a impulsividade (MOURÃO JUNIOR e MELO, 2011; BUENO e SAAVEDRA, 2016; LO *et. al.*,

2019). Bueno e Saavedra (2016), afirmam que a prática do jiu-jitsu, além de ser uma excelente ferramenta de auxílio para o desempenho acadêmico, saúde mental e comportamento social, também demonstra estar ligado positivamente com a tomada de decisão, velocidade de leitura, foco e autocontrole. Além de atividades acadêmicas e educacionais (OLIVEIRA *et. al.*, 2017; MOURÃO *et. al.*, 2023), o jiu-jitsu demonstra significativa contribuição em atividades sociais, atividades científicas e no controle do peso (ANDREATO *et. al.*, 2012; CAMARGO e PRAXEDES, 2020).

Segundo Brandt e colaboradores (2016), os praticantes apresentam satisfação em relação a seu peso e possuem boa avaliação de sua saúde, qualidade de sono e descanso, o que corrobora com os achados descritos por Buckworth e Dishman (2002), que descrevem que com a melhor eficiência e padrão de sono, existe uma redução na frequência de problema referentes ao sono. Há também relatos descritos por Brandt e colaboradores (2016) de baixos níveis de depressão encontrados em praticantes de jiu-jitsu, o que é considerado um fator positivo, pois atletas deprimidos apresentam comportamento de desistência ou fuga da situação (LANE, *et. al.*, 2001). Junto a isso, ao avaliar estado de humor por meio da Escala de Humor de Brunel - BRUMS (ROHLFS, *et. al.*, 2008), Brandt e colaboradores (2016) descrevem valores baixos para raiva (relacionado a

sentimentos de hostilidade em relação aos outros e a si mesmo), fadiga e confusão, o que pode ser associado a um efeito benéfico da prática de jiu-jitsu. Foram ainda relatados valores altos para tensão moderada e vigor, o que está diretamente ligado a bom preparo físico. Em geral, esses resultados encontrados para praticantes de jiu-jitsu se aproximam do modelo ideal de saúde mental positiva (MORGAN, 1980).

Além de todos os resultados já apresentados, Aires e colaboradores (2020), descrevem que, através do aprendizado e treinamento, o praticante desenvolve e fortalece a sensação de segurança, pois se torna capaz de enfrentar desafios, sejam eles de natureza física ou mental. Ou seja, a prática do jiu-jitsu apresenta benefícios em diferentes eixos motivacionais como estética, controle de estresse, saúde, prazer, competitividade e sociabilidade, sendo os resultados da investigação de Aires e colaboradores (2020) apontando que as dimensões que mais motivam os praticantes de jiu-jitsu são em primeiro lugar a saúde, em segundo o prazer e em terceiro lugar a estética, competitividade, controle de estresse e sociabilidade.

Pode-se compreender então que a prática do jiu-jitsu está associada a uma série de fatores interligados, como saúde, educação e inclusão (GONÇALVES *et. al.*, 2019), que motivam e mantêm as pessoas na prática da

modalidade, aumentando cada vez mais o número de praticantes pelo mundo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Jiu-Jitsu trás consigo uma história e filosofia que passa de geração para geração. A sua prática aumentou com o passar do tempo por ser uma das principais artes marciais envolvidas no MMA (Mixed Martial Arts). Nos dias atuais há uma grande procura por academias que consigam transmitir os valores e ensinamentos dessa arte marcial, tanto quando se busca o alto rendimento, quanto quando se busca benefícios de saúde que estão atrelados a sua prática.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGRICOLA, N.P.A.; GUILLO, L.A. Acute Hematological Changes in Jiu Jitsu Athletes. **American Journal of Sports Science and Medicine**. v. 3, n. 4, p. 70-76, 2015.
- AIRES, H.; PACHECO, C.C.K.; GONÇALVES, G.H.T.; KLERING, R.T.; BALBINOTTI, C.A.A. Motivação para prática do Jiu-Jitsu. **Revista Saúde**. v. 46, n. 1, p. 1-11, 2020.
- ANDREATO, L.V.; FRANCHINI, E.; MORAES, S.M.F.; ESTEVES, J.V.D.C.; PASTÓRIO, J.J.; ANDREATO, T.V.; GOMES, T.L.M.; VIEIRA, J.L.L. Perfil Morfológico de Atletas de Elite de Brazilian Jiu-Jitsu. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 18, n. 1, p.46-50,2012.
- ARRUDA, P.D.P.; SOUZA, B.J. Jiu-Jitsu: Uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. **Redfoco**. v. 1, n. 1, p. 67-89, 2014.
- BENASSI, R.; ARAUJO, A.H.B. Características morfo-funcionais de crianças e adolescentes, atletas de jiu-jitsu. **Revista Digital**. Buenos Aires, 15(154), 2011.
- BIZZAR, K. **A história do jiu-jítsu brasileiro: do jujútsu ao jiu-jítsu**. Autografia, 2017.
- BRANDT, R.; HOBOLD, E.; VIANA, M.S.; DOMINSKI, F.R.; BEVILACQUA, G.G.; TURCZYN, B. Humor pré-competitivo em atletas brasileiros de Jiu-Jitsu. **Caderno de Educação Física e Esporte**. v. 13, n. 1, p. 21-30, 2016.
- BUCKWORTH, J.; DISHMAN, R.K. **Exercise Psychology**. Champaign: Human Kinetics, 2002.
- BUENO, J.; SAAVEDRA, L. Brazilian JiuJitsu and inhibitory control: effects of practice on secondary public school students in Abu Dhabi, UAE. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**. v. 11, n. 2, p. 96-97, 2016.
- CAMARGO, J.P.; PRAXEDES, J. A prática do Brazilian Jiu Jitsu e o desenvolvimento das funções executivas: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**. v. 10, n. 15, p. 3-14, 2020.
- COLOMBINI, M.A. **A família Grace e o Jiu-Jitsu no Brasil**. (2022). Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) Universidade Estadual Paulista. 2022
- DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu**. CONPEFE, 2006. Disponível em:<

<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>.> Acesso em: 20 jan. 2021.

DEL VECCHIO, F.B.; FRANCHINI, E. Specificity of high-intensity intermitente action remains importante to MMA athletes' Physical conditioning: response to Paillard. **Perceptual and Motor Skills**. v. 117, n. 1, p. 46-8, 2013.

GEHRE, J.A.V.; COELHO, J.M.O.; BOTELHO NETO, W.; QUEIROZ, J.L.; CAMPBELL, C.S.G. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciência em Movimento**. v. 18, n. 2, p. 76-83, 2010.

GONÇALVES, L.C.O.; MAGALHÃES NETO, A. M.; BASSINI, A.; PRADO, E.S.; MUNIZ-SANTOS, R.; VERLI, M.V.A.; JURISICA, L.; LOPES, J.S.S.; JURISICA, I.; ANDRADE, C.M.B.; CAMERON, L.C.; Sportomics suggests that albuminuria is a sensitive biomarker of hydration in cross combat. **Scientific Reports**, v. 12, n. 8150, 2022.

GONÇALVES, L.C.O.; MAGALHÃES NETO, A.M.; LOPES, J.S.S.; VERLI, M.V.A.; FERREIRA, G.G.N.; SILVA, E.L.; SILVA, R.P.M.; ANDRADE, C.M.B. The History of the Jiu-Jitsu Para-Sport: Inclusion, Health, Education and Performance. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**. v. 6, n. 2, p. 726-737, 2019.

GRACIE, R.; **Carlos Gracie: O criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro: Record, 2008.

GRACIEMAG. (1994). **A história do Jiu-Jitsu**. Acesso em 21 de janeiro de 2021. Disponível em GRACIEMAG: <https://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>.

HATTORI, A.A.; LIMA, A.; FERNANDES, L.; A contribuição do jiu-jitsu no desenvolvimento motor de crianças na faixa etária de 8 anos.

Lecturas: Educación física y deportes, n. 209, p. 1, 2015.

JANSSEN, I.; LEBLANC, A. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v. 7, n. 40, 2010.

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

LANE, A.M.; TERRY P.C.; BEEDIE, C.J.; CURRY, D.A.; CLARK, N. Mood and performance: test of a conceptual model with a focus an depressed mood. **Psychology of Sport and Exercise**. v. 2, n. 3, p. 157-172, 2001.

LISE, R.S.; CAPRARO, A.M. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 40, n. 3, p. 318-324, 2018.

LO, W.L.A.; LIANG, Z.; LI, W.; LUO, S.; ZOU, Z.; CHEN, S.; YU, Q. The Effect of Judo Training on Set-Shifting in School Children. **BioMed Research International**. v. 1, p. 1-9, 2019.

MACIEL, B.H.M. **O Jiu-Jitsu Brasileiro na Educação Física Escolar: A arte suave como ferramenta pedagógica**. 2019. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **BIS, Boletim do Instituto de Saúde**. n. 47, p. 76-79, 2009.

MORGAN, W.P. The trait psychology controversy. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. v. 51, n. 1, p. 50-76, 1980.

MOURÃO JUNIOR, C.A.; MELO, L.B.R. Integração de três conceitos: função executiva, memória de trabalho e aprendizado. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. v. 27, n. 3, 2011.

MOURÃO, N.R.D.M.; LIMA E COELHO, P.S.R.; VERLI, M.V.A.; GONÇALVES, L.C.O.; MAGALHÃES NETO, A.M.; THE CURRENT REALITY OF THE INCLUSION OF FIGHT MODALITIES IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE MUNICIPALITY OF BARRA DO GARÇAS-MT. **Revista Corpoconsciência**. v. 27, e13396, p. 1-17, 2023.

OLIVEIRA, D.V.; OLIVEIRA, V.B.; CARUZO, G.A.; FERREIRA, A.G.; JÚNIOR, J.R.A.N.; CUNHA, P.M.; CAVAGLIERI, C.R. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 24, n. 11, p. 4163-4170, 2019.

OLIVEIRA, W.L.C.; SANTOS, R.C.; VERLI, M.V.A.; GOMES, M.K.M.; BENASSI, R.; GONÇALVES, L.C.O.; MAGALHÃES NETO, A. M. M.; A INSERÇÃO DOS ESPORTES DE COMBATE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma visão atual. **Revista Panorâmica**, v. 22, p. 93 - 106, 2017.

REIS, J.J.F.; DIAS D.M.; NEWLANDS, F.; MEZIAT-FILHO, N.; MACEDO, A. R. Chronic low back pain and disability in Brazilian jiu-jitsu athletes. **Physical Therapy in Sport**. v. 16, n. 4, p. 340-343, 2015.

REZENDE, L.F.M.; RABACOW, F.M.; VISCONDI, J.Y.K.; LUIZ, O.C.; MATSUDO, V.K.R.; LEE, I.M. Effect os Physical Inactivity on Major Noncommunicable Diseases and Life Expectancy in Brazil. **Journal of Physical Activity and Health**. v. 12, n. 3, p. 299-306, 2015.

ROHLFS, I.C.P.M.; ROTTA, T.M.; LUFT, C.B.; ANDRADE, A.; KREBS, R.J.; CARVALHO, T. Escala de humor de Brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008.

SCHMIDT, V.A.O; RIBAS, J.F.M. A lógica interna das lutas corporais: implicações iniciais para o ensino-aprendizagem-treinamento do brazilian jiu-jítsu. **Motrivivência**. v. 32, n. 61, p. 01-19, 2020.

SILVA, B.V.C.; IDE, B.N.; SIMIM, M.A.M.; MAROCOLO, M.; MOTA, G.R. Neuromuscular. Responses to Simulated Brazilian Jiu-Jitsu Fights. **Journal of Human Kinetics**, 44, 249-258, 2014.

SILVA, D.S.; SILVA, C.M.; OLIVEIRA, D.L. Jiu-Jitsu Arte Suave e Estilo de Vida. **Ciência Atual**. v. 13, n. 1, p. 02-26, 2019.

SOUZA, I.; SOUZA, I. **GUIA PRÁTICO DE DEFESA PESSOAL JIU-JITSU 8th ed.** Editora Escala; 2005.

SOUZA, J.L.; MATSUDO, S.M.M.; LEANDRO, T. El efecto de lainactividad física enlaaptitud física y funcional en personas mayores institucionalizados de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. **Revista de Ciencias de la Actividad Física**. v. 2, n. 15, p. 63-72, 2014.

TAKAO, F.Q. A origem do Jiu-Jitsu no Brasil. **Tatame**. n. 177, p.50-62, 2010.

TEIXEIRA, D.; MONTEIRO, D.; RODRIGUES, F.; SOUSA, M.; CHAVES, C.; CID, L. (2020). Ginásios e health clubs em Portugal: Estaremos perante uma república das bananas? **Motricidade**. v. 16, n. 1, 2020.

VERLI, M.V.A.; AFONSO, F.P. Análise bioquímica e de força de preensão manual em atletas de alto nível de brazilian jiu-jitsu após



REI
ISSN 1984-431X

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2023 Volume: 15 Número: 2

uma luta simulada. **Revista Panorâmica**. v. 1, p. 54-71, 2020.

VERLI, M.V.A.; GONÇALVES, L.C.O.; LOPES, J.S.S.; BENASSI, R.; MAGALHÃES NETO, A.M.; ANDRADE, C.M.B.; Prior carbohydrate ingestion increases hand grip strength and reduced subjective perception of effort in a Brazilian Jiu-Jitsu fight; “**IDO MOVEMENT FOR CULTURE**. **Journal of Martial Arts Anthropology**”, v. 21, n. 3, P. 45-50, 2021.

VIRGILIO, S. **Conde Koma: O invencível yondan da história**. Editora Átomo, 2002.

ZAGO, A.S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.