

CARACTERIZAÇÃO TEÓRICA DA FILOSOFIA SAIKOO DE JIU-JÍTSU E DAS CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DESPORTIVA NA PERFORMANCE DOS ATLETAS

Theoretical Characterization of Philosophy Saikoo Jiu-Jitsu and Contributions of Psychology in Sport Performance Athletes

Marcelo de Carvalho **SPOLZINO**¹
Claudemir **GOMES**²

RESUMO

O propósito deste estudo foi buscar os aspectos teóricos que compõem a arte marcial Jiu-Jítsu enquanto modalidade esportiva, e avaliar os aspectos biopsicossociais em praticantes ou lutadores deste tipo de luta. Foram realizadas buscas bibliográficas em periódicos e artigos eletrônicos, além da pesquisa de campo nas academias de Jiu-Jítsu pertencentes à equipe Saikoo no município de Araçatuba-Sp. De modo geral, os estudos revelam que todas as dimensões relacionadas à perspectiva biopsicossocial e espiritual na amostra coletada nas academias supramencionadas, a menor pontuação foi observada no aspecto negativo, salientando um pequeno desequilíbrio dentre as quatro dimensões. Mas em contrapartida, os aspectos positivos apresentaram maior pontuação, onde se pode concluir que a modalidade desportiva Jiu-Jítsu faz com que seus praticantes ou lutadores mantenham um maior equilíbrio e harmonização das quatro dimensões que são: corpo, psiquismo, meio social e cultural e também espiritual. O modelo biopsicossocial e espiritual nos apresenta a imensa complexidade que são as pessoas, afirmando que o comportamento e as ações psicológicas do ser humano são originados pelas quatro dimensões: biológico, psicológico, social/cultura e espiritual.

UNITERMOS: Psicologia Desportiva. Jiu-Jítsu. Biopsicossocial.

INTRODUÇÃO

Este artigo, baseado na pesquisa realizada sobre a prática do Jiu-Jítsu, teve a finalidade de estudar os fatores biopsicossociais dos praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu que afetam o desempenho físico dos lutadores da equipe Saikoo, no município de Araçatuba. Buscou-se conhecer o cotidiano de treinamento e as expectativas de vida nos comportamentos demonstrados. Foram pesquisados diversos implicativos, com a intenção de apresentar ao treinador as sugestões resultantes das observações, visando um maior aperfeiçoamento no desempenho físico e psíquico dos esportistas.

Com relação aos praticantes de Jiu-Jítsu, esta pesquisa buscou compreender os comportamentos de estresse e de ansiedade.

A intervenção do autor que se deu por meio de aplicação de formulários e realização de entrevistas na equipe Saikoo de Jiu-Jítsu, tinha como objetivo o levantamento de situações possíveis que viessem a caracterizar demandas de necessidade da existência de um profissional psi para o atendimento de demandas que favorecessem um desempenho melhor dos atletas. Um profissional psi que desse conta de produzir cursos

na área cognitiva para que fosse produzido um melhor equilíbrio tanto físico quanto mental; que promovesse maior percepção do corpo e da mente, resultando assim o aumento da concentração durante as competições; que ajudasse ao atleta a diminuição do estresse, automatização de cuidados básicos e, velocidade cognitiva para a produção de melhores respostas durante a competição.

Este artigo está composto de duas partes. Na primeira buscará, por meio de uma investigação literária, saber das questões históricas que deram origem à filosofia Saikoo de Jiu-Jítsu. Na segunda parte, o artigo se ocupará em descrever as mudanças biopsicossociais que ocorrem nos atletas durante e após os treinamentos, caracterizando as possibilidades de intervenção da psicologia desportiva para o aumento do desempenho no esporte, focando a motivação, a autoconfiança, a agressividade e a ansiedade.

O artigo ainda destacou a diferença entre o desporto e o esporte, onde a primeira refere-se diretamente aos atletas de alto desempenho e a segunda para pessoas com finalidade de melhorar a sua qualidade de vida. Como forma de comunicação, este artigo sintetiza a tradução dos resultados de uma pesquisa (empírico-quantitativa) de campo, que se utilizou de formulários de pesquisa em

1 Professor de educação física e aluno autor do artigo, concluinte do curso de psicologia – 2011, da FAC-FEA

2 Professor orientador do artigo, docente no Curso de Psicologia, da FAC-FEA.

uma amostra de 30% do total de praticantes ou lutadores da equipe Saikoo, em um levantamento de dados realizado nas academias pertencentes da equipe Saikoo da cidade de Araçatuba-SP.

Como ferramenta de medida, foi utilizado as análises de observação nos treinamentos, entrevista, buscando dados dos aspectos físico, psicológico, social e espiritual dos praticantes ou lutadores.

A coleta de dados para os estudos compreensivos ocorreu durante os treinos, no próprio local de treinamento (Academia Saiko de Jiu-Jítsu), no segundo semestre de 2011.

As etapas planejadas para coleta de dados se deram da seguinte forma:

a) Seleção dos competidores de Jiu-Jítsu: a amostra da pesquisa foi constituída por praticantes ou lutadores do gênero masculino e feminino, em quatro academias de Jiu-Jítsu da equipe Saikoo, no município de Araçatuba.

b) Aplicação dos questionários: as questões foram do tipo *múltipla escolha*, enfatizando principalmente os aspectos biopsicossociais e espiritual dos praticantes

c) Tabulação dos dados: tiveram a função de quantificar e revelar as informações.

d) Análise dos resultados: buscou caminhos, modelos, relações e conclusões. Foi realizada de forma quantitativa e qualitativa, sendo que na primeira foram apresentados os valores percentuais e, na segunda o comportamento dos praticantes ou lutadores durante o período de treinamento.

e) Apresentação e divulgação dos resultados: após a realização da análise dos dados coletados, os resultados obtidos e demonstrados, por meio de gráficos, foram compartilhados com o orientador da pesquisa, para possíveis correções e discussões, e logo depois foi encaminhados aos professores responsáveis de cada uma das academias da equipe Saikoo, para que pudessem tomar ciência dos resultados e decidissem se eles apresentam ou não indicativos positivos a serem discutidos em novos planejamentos desta modalidade marcial.

Os recursos materiais e eletrônicos utilizados na pesquisa foram: material de consumo: 01 caneta, cartucho de tinta para impressora, 100 folhas tamanho A-4 e material permanente: netbook, impressora e carro.

DESENVOLVIMENTO

Considerações iniciais

A pesquisa, traduzida neste artigo, buscou estudar os aspectos teóricos que constituem o Jiu-Jítsu enquanto modalidade desportiva e levantou indicativos de pesquisa de campo sobre os aspectos biopsicossociais e espirituais vivenciados pelos lutadores da equipe Saikoo de Jiu-Jítsu.

A pesquisa considerou relevante a participação do psicólogo desportivo como elemento

de atuação na promoção e conservação dos estados motivacionais da equipe de luta. Destaca que é o psicólogo desportivo, quem promove o bem estar psicológico e espiritual dos atletas ou praticantes desta modalidade desportiva, auxiliando-os a alcançar as melhores marcas nos treinamentos e nos períodos de competição, o melhor desempenho.

O Jiu-Jítsu

Etimologicamente Jiu-Jítsu, Ju-Jitsu ou Ju-Jutsu, independentemente da grafia, (ju ou jiu – significa suavidade, brandura, e jutsu ou jitsu- arte, técnica), quer dizer exatamente, “arte doce” ou “arte suave”. A Ju Jitsu International Federation (JJIF), que atualmente conduz esta modalidade esportiva no mundo, considerou a grafia Ju-Jitsu em 1987, pelo fato de mais aproximar do original e também por ser o ideograma JU o mesmo utilizado em JUDÔ, mas por uma questão de pronúncia a Confederação Brasileira de Jiu-Jítsu (CBJJ) e a International Brazilian Jiu-Jítsu Federation (IBJJF), admitem que as três formas estejam certas, não interferindo nas regras da modalidade e não impede a participação de atletas no mundo inteiro em torneios internacionais.

O Jiu-Jítsu é uma arte marcial japonesa que se utiliza de técnicas de alavancas, pressões, estrangulamentos e imobilizações, junto com o uso de partes duras do corpo contra pontos vulneráveis do antagonista para derrubar, dominar e submeter o oponente, sem a utilização de golpes traumáticos.

Todos que estão ligados a esse esporte sabem que, como luta, ele é considerado um dos mais completos.

Como qualquer outra arte marcial, o Jiu-Jítsu tem suas regras de combate e, o lutador usa roupa apropriada, e também o local do combate deve ser dentro dos regulamentos estabelecidos pela Ju Jitsu International Federation (JJIF)

De acordo com Duarte⁵ no Jiu-Jítsu assim como no Judô é baseado, segundo no princípio japonês de “ceder para vencer”, utilizando a não resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço, dando como exemplo uma árvore que recebia muita neve.

Equipe Saikoo de Jiu-Jítsu

Segundo os irmãos, professores, mestres e fundadores desta equipe, etimologicamente Saikoo significa “O mais supremo de todos”, não por uma questão de força, mas por formar pessoas de bem, prevalecendo o respeito, humildade e a disciplina com todos em sua volta.

Daniel Sinkai, um dos fundadores da Saikoo Jiu-Jítsu, declara em uma breve entrevista que a filosofia da “arte suave” torna os seus praticantes ou lutadores, pessoas mais seguras e auto-confiantes, possibilitando eles vencerem os oponentes mais fortes, expandindo para vários momentos da vida, onde está força seja também conduzida para o bem,

proporcionando ao meio do qual vivem um local mais saudável, com bons amigos, retirando-os de um estilo de vida prejudicial a saúde, como a bebida e as drogas, que atualmente é muito comum entre os jovens. Em 1994, os irmãos Daniel e Massao Sinkai já moravam no Japão por volta de 10 anos e, foi nesta época que tiveram o primeiro contato com a arte marcial Jiu-Jítsu.

No ano de 1997, depois de se entusiasmarem pelo Jiu-Jítsu, os irmãos Sinkai iniciaram seu treinamento e graduação na Gracie Japan, localizada em Tóquio-Japão. Após viver aproximadamente uma década no Japão, os irmãos Sinkai retornaram ao Brasil em 1999, já com projetos de trabalhar com a arte do Jiu-Jítsu, trazendo para junto deles o seu mestre de faixa preta 6º grau.

No ano seguinte, em 2000, surge oficialmente a primeira academia de Jiu-Jítsu da equipe Saikoo na cidade de Penapólis-SP, e conseqüentemente nas cidades de Araçatuba, Avanhadava, Valparaíso e Promissão, todas no interior de São Paulo.

A filosofia Saikoo tem como funcionamento esclarecer que a ideologia da arte Jiu-Jítsu como uma arte violenta é ultrapassada, onde no tatame eles lutam para vencer, obedecendo às normas ou regras da Federação Internacional de Jiu-Jítsu, e que na rua quem luta não briga.

Daniel Sinkai relata em sua entrevista, que o Jiu-Jítsu não trabalha somente com o corpo, mas também com a mente e o espírito, sendo nesse último item como um dos requisitos principais para ser um grande lutador de Jiu-Jítsu, independentemente de qual seja sua religião. Segundo os irmãos Sinkai, a pessoa que treina na equipe Saikoo, não utiliza a arte do Jiu-Jítsu para cometer violência física em seu meio, mas com o propósito de introduzir a paz e o respeito, pois o verdadeiro lutador não briga, mas luta.

De acordo com os criadores da equipe Saikoo, o Jiu-Jítsu trabalha em cima do que o corpo pode proporcionar a pessoa, ensinando o caráter, a honra e o saber valorizar e respeitar as pessoas ao seu redor. O Jiu-Jítsu na filosofia da equipe Saikoo, salienta o respeito à hierarquia, no caso da academia o mestre, e também o núcleo familiar como os pais.

As pessoas quando procura à academia de Jiu-Jítsu da equipe Saikoo, tem como finalidade: perder peso, defesa pessoal, disciplina (no caso das crianças), melhorar a capacidade de concentração, melhorar a auto-estima, melhorar a coordenação motora e também para diminuir o estresse do dia-dia. Durante a entrevista o mestre Daniel Sinkai relata que as técnicas utilizadas no Jiu-Jítsu utilizam-se de sistemas de alavancas, resultando ao praticante ou lutador vencer seus adversários.

Os professores e mestres, Daniel Seiji Sinkai e o seu irmão Massao Sinkai, estabeleceram os seguintes critérios para a pessoa praticante de Jiu-Jítsu se tornar um atleta profissional: se possível, seguir uma religião, independentemente qual seja ela, pois lhe ajudará trazer um equilíbrio espiritual, e sentir uma paz interior;

está bem no meio familiar, principalmente entre os pais, esposo(a) e filhos; obedecer às regras da equipe e respeitar a hierarquia; humildade – virtude importante que caracteriza as próprias limitações; reverenciar ao mestre e também o tatame, pois este último é considerado um local sagrado, devido ser uma área aonde ocorre o desenvolvimento íntegro das pessoas que praticam a arte do Jiu-Jítsu.

Com relação ao fator fisiológico, o(a) futuro(a) atleta deverá seguir os seguintes itens: treinar duas vezes ao dia, durante cinco dias por semana; ter uma alimentação balanceada; disciplina, seguindo tudo o que seu mestre orientar; controle da respiração; preparação cardiorrespiratória.

As contribuições da psicologia desportiva no desempenho dos atletas ou das equipes

A psicologia desportiva é uma ciência embrionária na área de humanas, mas já é considerada uma disciplina importante na grade dos cursos de graduação de Educação Física e acredito que também no curso de Psicologia e, se não existe, deveria ser oferecida como uma disciplina optativa.

Segundo os autores Penna et al.¹², esta área começa a surgir em meados do século XIX, mas particularmente no Brasil os primeiros registros de trabalho nesta área surgem no final da década de 50, antes mesmo de a Psicologia ser oficialmente regulamentada como profissão.

De acordo com Becker⁶, a Psicologia Desportiva se refere aos fundamentos psicológicos, as ações e as causas da regularidade psicológica das atividades em relação ao esporte, individual ou coletivo, onde o ponto para o qual converge os estudos está nas mais diversas dimensões psicológicas do comportamento humano como a afetividade, ações cognitivas e sensorio-motor. É considerada um dos campos da psicologia que analisa e estuda os aspectos dos pensamentos, emoções e comportamentos de atletas ou até mesmo da própria equipe, afetável na condição física ou performance do(s) competidor(es), com finalidade de manter o estado de satisfação plena das exigências biopsicossociais do atleta.

De acordo com o Conselho Regional de Psicologia Sp (CRPSP) em meados de 1945 a 1975, João Carvalhaes foi o primeiro a introduzir a Psicologia Desportiva no Brasil. No ano de 1958 foi convocado como psicólogo da equipe que disputaria o Campeonato Mundial de Futebol (Seleção brasileira), onde ganhamos o primeiro título mundial. Diante desta vitória, a Psicologia Desportiva é uma área em ascensão de atuação do profissional psicólogo.

Para Weinberg e Gould¹⁶, a Psicologia Desportiva é uma área que tem como objetivo a aplicação de técnicas e princípios psicológicos que resultem no rendimento e o bem-estar físico e psicológico em contexto desportivo de atletas, melhorando suas capacidades e habilidades, tendo total controle de suas competências psicológicas como a ansiedade

e até em certos momentos à agressividade, para que, no momento da disputa da competição sigam as regras da modalidade desportiva, mostrando ética como um bom profissional desportivo.

Conforme os autores Antunes e Carvalho¹ e Vieira et al.¹⁵, a Psicologia Desportiva tem como função: identificar e analisar comportamentos e pensamentos de atletas no momento de treinamentos ou durante jogos; avaliar comportamento de toda a equipe; realizar um trabalho de conscientização diante as situações e problemas do atleta; analisar fatores hereditários, ambientais e psicossociais na sua dinâmica intra e inter-psíquica e suas relações sociais; constituir protocolos de avaliação, para mensuração de resultados para que se possam ser realizados estudos e projetos; proporcionar suporte emocional para atletas lesionados ou com problemas emocionais, auxiliando-os na elaboração de enfrentamento de suas crises; propor mudanças em situações que envolvam a possibilidade de humanização do contexto desportivo; participar ou realizar reuniões com multiprofissionais da equipe, discutindo casos dos atletas e soluções de problemas existentes; dar suporte emocional para atleta e equipe técnica em situações extremas e conflituosas.

A tabulação dos dados

Na Tabela 1, apresentada logo abaixo, é possível visualizar os dados de pontuação percentual e em quantidade total nas quatro dimensões: Biológico, com a contabilização das questões 1 a 8 / Social, com a contabilização das questões 9 a 16 / Psicológico, com a contabilização das questões 17 a 24 e / Espiritual, com a contabilização das questões 25 e 26. Na parte da análise geral, esta definida a pontuação geral dos aspectos positivos, negativos e intermediários obtida no formulário de pesquisa

Dentre todas as dimensões relacionadas à perspectiva biopsicossocial e espiritual nesta

amostra, a menor pontuação foi observada no aspecto negativo, salientando um pequeno desequilíbrio dentre as quatro dimensões das quais o biológico mesmo com um percentual baixo, mas com certo grau de importância destaca que alguns dos praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu relatam que as dores interferem um pouco no desempenho da suas atividades de trabalho, e que alguns sentem dores de uma ou próximo de três vezes por semana em média, onde talvez seja necessário que os professores ou mestres desta nobre arte devam se atentar em realizar uma atividade que minimizem o nível de dor dos seus praticantes ou lutadores após a prática de Jiu-Jítsu como um trabalho de relaxamento e alongamento, ou classificar estes por categorias (iniciantes, intermediários e avançados) que possa assim dosar o ritmo dos treinos. Outro fator importante que se destaca é que existem praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu que possuem algum tipo de problema físico, desde problemas em alguma articulação como ombro, joelho e braço, até hérnia de disco e outros que alguns destes não queriam identificar, tendo como necessidade que os professores ou mestres elaborem e apliquem uma anamnese para identificar se alguns dos seus praticantes possuem algum tipo de patologia que a impede de realizar está luta, ou se devem fazer parte exclusivamente de alguma categoria conforme supracitado no parágrafo anterior.

Já com relação à dimensão social, o que se destaca é que quase metade dos praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu (48,6%) não recebe algum tipo de apoio no âmbito familiar, talvez por estarem mal informados ou uma incompreensão sobre a arte marcial Jiu-Jítsu, ou também por serem críticos, menosprezando esta modalidade esportiva, podendo talvez nos praticante menores de idade provocar estresse ou algum distúrbio emocional. Para que este índice diminua talvez seja necessário que os professores ou mestres de Jiu-Jítsu apresente a

Tabela 1. Pontuações por dimensões e aspectos obtidos pela aplicação de formulários em porcentagem

DIMENSÃO	ASPECTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	QUANTIDADE	%	MÉDIA	D.M	VAR.	D.P.
BIOLÓGICO	POSITIVOS	22	53	24	55	66	74	73	66	433	73,14%	54,13	378,88	17.943,28	133,95
	NEGATIVOS	2	0	10	0	2	0	0	8	22	3,72%	2,75	19,25	46,32	6,81
	INTERMEDIÁRIOS	50	21	40	19	6	0	1	-	137	23,14%	17,13	119,88	1.796,25	42,38
DIMENSÃO	ASPECTOS	9	10	11	12	13	14	15	16	QUANTIDADE	%	MÉDIA	D.M	VAR.	D.P.
SOCIAL	POSITIVOS	64	62	67	31	73	35	74	59	465	78,55%	58,13	406,88	20.693,41	143,85
	NEGATIVOS	0	12	3	36	0	6	-	11	68	11,49%	8,50	59,50	442,53	21,04
	INTERMEDIÁRIOS	10	-	4	7	1	33	-	4	59	9,97%	7,38	51,63	333,14	18,25
DIMENSÃO	ASPECTOS	17	18	19	20	21	22	23	24	QUANTIDADE	%	MÉDIA	D.M	VAR.	D.P.
PSÍQUICA	POSITIVOS	65	74	72	74	68	68	61	64	546	92,23%	68,25	477,75	28.530,63	168,91
	NEGATIVOS	9	0	2	0	0	6	0	0	17	2,87%	2,13	14,88	27,66	5,26
	INTERMEDIÁRIOS	-	0	-	-	6	-	13	10	29	4,90%	3,63	25,38	80,49	8,97
DIMENSÃO	ASPECTOS	25	26							QUANTIDADE	%	MÉDIA	D.M	VAR.	D.P.
ESPIRITUAL	POSITIVOS	73	61							134	90,54%	67,00	67,00	2.244,50	47,38
	NEGATIVOS	1	13							14	9,46%	7,00	7,00	24,50	4,95
	INTERMEDIÁRIOS	-	-							0	0,00%	0,00	0,00	-	-
ANÁLISE GERAL										QUANTIDADE	%	MÉDIA	D.M	VAR.	D.P.
ASPECTOS POSITIVOS										1578	82,02%	60,69	1517,31	88.547,02	297,57
ASPECTOS NEGATIVOS										121	6,29%	4,65	116,35	520,63	22,82
ASPECTOS INTERMEDIÁRIOS										225	11,69%	8,65	216,35	1.800,22	42,43

sociedade que está modalidade de arte marcial não é apenas uma luta, mas também uma filosofia de vida conforme supracitado neste trabalho.

Na dimensão psicológica, o que se sobressai mais com relação aos aspectos negativos, é que alguns dos praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu, mesmo com a prática desta arte marcial, ainda possuem algum tipo de transtorno de ordem emocional como depressão, ansiedade, estresse, etc, onde poucos destes utilizam medicamentos psicotrópicos como antidepressivo e TDAH. Outro fator importante nesta dimensão, mesmo com baixo índice percentual é referente à estética dos praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu que relatam que a orelha deformada os incomoda, porque apresenta uma má aparência de seu rosto, e não para apresentar as pessoas em sua volta seu orgulho em ser um lutador de Jiu-Jítsu, onde anos atrás era muito comum entre estes para levantar sua auto-estima, chegando ao ponto de alguns quebrarem sua própria cartilagem da orelha. O ideal e para evitar a deformação da orelha durante a prática do Jiu-Jítsu é utilizar um protetor auricular próprio para lutadores de artes marciais.

E para concluir os pontos referentes aos aspectos negativos, na dimensão espiritual seria o ateísmo entre alguns praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu, como qualquer tipo de crença não sendo um fator importante na vida destes. Neste ponto cabe ao professor ou mestre desta arte marcial respeitar suas crenças e não crenças.

Em contrapartida, os aspectos positivos apresentaram maior pontuação, onde grande parte dos praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu relata que não sente dor pelo corpo, que melhora nas noites de sono, devido ao aumento da produção do hormônio endorfina estimulada pela prática desta arte marcial, despertando uma sensação de bem estar.

A prática do Jiu-Jítsu também apresentou resultados significativos para a saúde social dos praticantes, melhorando o relacionamento com as pessoas ao seu redor, mantendo um nível muito bom nas relações sociais, e também na saúde psicológica onde relatam a diminuição de sentimentos negativos, e um aumento dos sentimentos positivos como empolgação, felicidade de viver, tomando-se pessoas mais controladas, tolerantes e confiantes, onde o importante é que a grande parte dos participantes não faz uso algum de medicamentos psicotrópicos.

A arte marcial de Jiu-Jítsu proporcionou segundo os relatos da maioria dos praticantes e participantes da pesquisa, um aumento da capacidade de concentração e cognição, ocorrendo assim à diminuição do déficit de atenção e um aumento da plasticidade cerebral.

Outro fator importante que apresentou entre os praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu foi com relação à fé ou a crença em algo que é verdade, sem que seja mensurável, mas que seja de extrema confiança na qual todas as pessoas depositam sua vida, pois é

um sentimento que alicerça a vida de todo ser humano.

Diante a análise e estudo desta pesquisa, pode se concluir que a modalidade desportiva de arte marcial Jiu-Jítsu faz com que seus praticantes ou lutadores mantenham um maior equilíbrio e harmonização das quatro dimensões que são: corpo, psiquismo, meio social/ cultural e também espiritual.

O modelo biopsicossocial e espiritual nos apresenta a imensa complexidade que são as pessoas, afirmando que o comportamento e as ações psicológicas do ser humano são originados pelas quatro dimensões: biológico, psicológico, social/ cultura e espiritual.

Considerando que a modalidade esportiva Jiu-Jítsu é uma arte marcial que se utiliza de sistemas de alavancas e estrangulamentos, porém é uma atividade física onde seus praticantes procuram obter uma melhor qualidade de vida, tendo a necessidade dos mestres ou professores desta arte conhecimento sobre o método ou tipo de treinamento que está sendo aplicado em determinados grupos - atletas ou esportistas.

Conclui-se que a prática do Jiu-Jítsu tanto profissional quanto esportivo, desenvolvido com adolescentes, jovens e adultos, influencia nos fatores biopsicossociais que afetam significativamente na performance dos praticantes ou lutadores, elaborado e conduzido por mestres ou professores desta arte marcial da equipe Saikoo de Araçatuba.

Outro fator importante reconhecido pelos praticantes e lutadores desta arte marcial, foi à importância do profissional psi fazendo parte integrante da comissão técnica, promovendo uma melhor qualidade de rendimento que o atleta ou lutador possa oferecer nos treinamentos e principalmente nas competições, fazendo com que corpo e mente destes entre em comunhão para que consigam alcançar uma alta performance.

Como dizia Aristóteles, não se pode separar o homem em corpo e alma, pois é um ser indivisível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo encontrou dificuldades de encontrar materiais literários e pesquisas científicas dentro da área de psicologia desportiva. O motivo disto se deve ao fato de ser a psicologia uma ciência nova.

Este estudo despertou interesse nos pesquisadores face à necessidade e importância de se ter nas equipes de luta um profissional psi, para auxiliar os praticantes ou lutadores a encontrarem equilíbrio durante e após as competições, fazendo com que o corpo e a mente trabalhem juntos, alcançando assim um alto rendimento.

O modelo biopsicossocial e espiritual, adotado na pesquisa da qual este artigo é a sua forma de comunicação, permitiu conhecer os praticantes ou lutadores de Jiu-Jítsu de uma forma ampla, em um todo proporcionando uma visão integral do ser.

A psicologia desportiva ainda é uma área embrionária, mas de muitas conquistas já realizadas e novos estudos para serem realizados. Dentro deste aspecto, fazer com que o atleta encontre um ponto de equilíbrio físico e mental, determinará o aumento de sua capacidade de concentração durante as competições, diminuindo assim o nível de ansiedade e estresse.

A partir dessas considerações busca-se auxiliar os técnicos ou mestres de equipes desportivas, que ministram treinamentos esportivos ou desportivos, a importância do profissional psi para auxiliar os atletas competidores a criarem estratégias ou técnicas que resultem em uma melhor performance esportiva, considerando os fatores biológicos, psicológicos, sociais/culturais e espirituais.

ABSTRACT

The purpose of this study was to find the theoretical aspects that make up the martial art Jiu-Jitsu as a sport, and assess the biopsychosocial aspects of fighters or practitioners of this type of fight. Literature searches were carried out in journals and electronic items, as well as field research into the Jiu-Jitsu academies on the team in the city of Araçatuba Saikoo-SP. In general, studies reveal that all aspects related to the biopsychosocial and spiritual perspective in the sample collected above the gym, the lowest score was observed in the negative, noting a slight imbalance of the four dimensions. But in contrast, were more positive score, where it can be concluded that the sport Jiu-Jitsu practitioners makes their fighters or maintain a better balance and harmonize the four dimensions are: body, psyche, social and cultural environment and also spiritual. The biopsychosocial model and spiritual presents the immense complexity that is the people, saying the behavior and psychological actions of human beings are originates by four dimensions: biological, psychological, social/cultural and spiritual.

UNITERMS: *Sport Psychology. Jiu-Jitsu. Biopsychosocial*

REFERÊNCIAS

1. Antunes J, Carvalho M. Dossier psicologia. Rev Human Tecnol; 2001; (4-5) 203-7
2. Barbanti VJ. Dicionário de educação física e esporte. São Paulo: Manole; 2003.
3. Confederação Brasileira De Jiu-Jitsu. Regras. Disponível em: <<http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>>. Acesso em: 27 jun. 2011.
4. Conselho Regional de Psicologia de São Paulo. Cronologia – Vida de João Carvalhaes. Disponível em: <<http://www.crpsp.org.br/memoria/joao/cronologia.aspx>>. Acesso em: 15 jun. 2011.
5. Costa RA, Soares HLR, Teixeira JAC. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-80232007000100022&script=sci_arttext>. Acesso em: 16 set. 2011.
6. Duarte O. História dos esportes. 1. ed. São Paulo: Makron Books; 2000.
7. Becker B J. Manual de psicologia & exercício. Porto Alegre: Nova Prova; 2000.
8. Gaya A, Marques A. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. 1. ed. Porto Alegre: UFRGS; 2004.
9. Gracie R. Brazilian Jiu-Jitsu: theory & technique. Rio de Janeiro: Gracie; 2001.
10. Guimarães HP, Avezum A. O Impacto da espiritualidade na saúde física. Rev Psiquiat Clín. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/88.html>>. Acesso em: 17 set. 2011.
11. International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. Rules. Disponível em: <<http://www.ibjjf.org/rules/>>. Acesso em: 28 jun 2006.
12. Ju-Jitsu International Federation (JJIF). Ju-Jitsu. Disponível em: <<http://www.jjif.info/index.php?id=32>>. Acesso em: 08 ago. 2011.
13. Monteiro Wallace D. Personal training: manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. Rio de Janeiro: Sprint; 2004.
14. Penna AG, Holanda AF, Jaco Vilela AM. História da psicologia no Brasil do século XX. São Paulo: E.P.U; 2006.
15. Samulski D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. São Paulo: Manole; 2008.
16. Thomas A. Esporte: introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico; 1983.
17. Vieira LF, Fernandes SL, Vieira JLL, Vissoci, JRN. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. Rev Bras Cineantropom Desemp Hum 2008; 10(1):62-8.
18. Weinberg R, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2.ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

MARCELO DE CARVALHO SPOLZINO

Endereço: Rua. Estados Unidos, 207 - Bairro: Jd. América - Araçatuba-Sp
E-mail: marcelo_spolzino@hotmail.com

