

O PAPEL DO JIU JITSU COMO FERRAMENTA DE SAÚDE MENTAL E EMPODERAMENTO FEMININO

THE ROLE OF JIU JITSU AS A TOOL FOR MENTAL HEALTH AND WOMEN'S EMPOWERMENT

**Kellen Dias Honório da Cunha, Viviane Cristine Ferreira, Bianca Freitas Rocha
Macário**

¹Unis, Pouso Alegre, MG, kellen.cunha@alunos.unis.edu.br

² Unis, Pouso Alegre, MG, ferreiraviviane@hotmail.com

³Unis, Pouso Alegre, MG, edfisica@coordenacaoead.unis.edu.br

RESUMO

Esta pesquisa aborda a prática do jiu-jitsu como uma modalidade que estimula a condição física e contribui para o desenvolvimento de diversos benefícios relacionados à saúde mental, à autoconfiança e ao empoderamento feminino. Ao longo dos anos, o número de mulheres praticantes tem crescido, reforçando o papel dessa arte marcial como instrumento de inclusão, superação de estereótipos e fortalecimento da autoestima. O objetivo será apresentar argumentos que evidenciem a importância e os impactos positivos do jiu-jitsu feminino, destacando sua contribuição para a promoção da saúde mental e o empoderamento das mulheres. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica exploratória, baseada em artigos científicos e publicações indexadas nas plataformas Google Acadêmico e SciELO, priorizando estudos que abordam a relação entre jiu-jitsu, saúde mental e gênero. Conclui-se que o jiu-jitsu deve ser compreendido não apenas como uma prática esportiva, mas também como um mecanismo de fortalecimento psicológico, social e físico para as mulheres. Além de melhorar as condições corporais, essa modalidade promove benefícios que ultrapassam o âmbito físico, contribuindo para a autonomia, autodefesa e bem-estar emocional das praticantes.

Palavras-chave: Jiu Jitsu, saúde mental, empoderamento feminino, artes marciais.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo busca abordar o tema como a inserção das mulheres nas práticas de Jiu jitsu, tendo como foco de análise o potencial empoderador e saúde mental da prática para essas mulheres.

De acordo com o site oficial da Confederação Brasileira de Jiu Jitsu (CBJJ, 2010), o jiu jitsu nasceu na Índia, sendo praticado por monges budistas há mais de três mil anos a.C. Os monges precisavam fazer longas viagens a pé e eram constantemente saqueados e roubados e por ser contra os princípios da religião budista da qual eles faziam parte, eles não podiam possuir armas, muito menos utilizarem-se da violência para se defenderem. Por isso, eles desenvolveram uma forma de lutar na qual se baseava na defesa pessoal, não opondo resistência aos oponentes e sim usando a própria força dos oponentes contra eles mesmos (CBJJ, 2010). Essa forma de lutar ficou conhecida como luta corpo a corpo na qual, segundo Gracie e Gracie (2003) favorece a pessoa mais fraca fisicamente, pois ela pode utilizar-se de alavancas e da luta de solo para submeter os seus adversários.

Na luta corpo a corpo, não há chutes, socos ou pontapés, por exemplo. Segundo Da Costa (2006), o jiu jitsu brasileiro é o esporte individual que mais cresce no país, possuindo cerca de trezentos e cinquenta mil praticantes e quinhentos estabelecimentos de ensino somente nas grandes capitais. Há ainda o fomento de produtos relacionados ao jiu jitsu que cresce vertiginosamente, tanto entre os praticantes quanto entre os não praticantes, como revistas, livros, dvds, vestimentas específicas (como kimonos), vestimentas gerais (como camisetas e bermudas), dentre outros produtos.

Estudos têm demonstrado que os benefícios da prática de atividade física regular e com orientação adequada são amplamente reconhecidos e contribuem para uma melhor saúde mental e conseqüentemente melhor qualidade de vida. A prática do jiu jitsu para as mulheres têm importância adicional visando não só os aspectos motores, como também os aspectos psicológicos e sociais. Além disso, segundo Shankar (2002) melhora a sensação de bem-estar e o estado funcional. O exercício físico promove a melhora da oxigenação e glicose cerebral, favorece a neuroplasticidade e estimula a produção de dopamina.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é analisar por meio de revisão bibliográfica exploratória de caráter qualitativo, a história e a evolução do Jiu Jitsu, evidenciando como essa modalidade esportiva contribui para a saúde mental, o empoderamento

feminino e a promoção da autoestima a partir de análise de estudos científicos que investigam mulheres praticantes dessa prática corporal. Busca-se assim, o conhecimento sobre os impactos dessa prática na dimensão física, emocional e social das praticantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O Jiu-Jitsu: origem e evolução da modalidade

O jiu-jitsu é conhecido como uma das artes marciais mais antigas da história. De acordo com o site oficial da Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ, 2010), a prática nasceu na Índia, sendo desenvolvida por monges budistas há mais de três mil anos a.C. Esses monges, durante suas longas viagens, eram frequentemente saqueados, mas, por motivos religiosos, não podiam portar armas nem empregar violência. Dessa forma, criaram uma técnica de defesa pessoal baseada em utilizar a força do adversário contra ele mesmo.

Após a sua origem, acredita-se que o jiu-jitsu tenha se difundido para a China e, posteriormente, para o Japão, onde se consolidou e foi reformulado por Jigoro Kano, que institucionalizou técnicas e eliminou golpes perigosos (GRACIE; GRACIE, 2003; KANO, 2013). No Brasil, o jiu-jitsu foi popularizado pela família Gracie, tornando-se uma modalidade amplamente reconhecida.

Segundo Da Costa (2006), o jiu-jitsu brasileiro é o esporte individual que mais cresce no país, contando com centenas de milhares de praticantes e academias. Essa expansão reflete não apenas o interesse esportivo, mas também o surgimento de uma cultura associada à prática, com produtos, eventos e competições que consolidam seu valor social e cultural.

2.1 O Jiu-Jitsu e a saúde mental

A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Dentro dessa perspectiva, o jiu-jitsu surge como uma prática que vai além da preparação física, atuando também sobre aspectos psicológicos e emocionais.

Pesquisas demonstram que o exercício físico promove benefícios diretos na saúde mental, como melhora da autoestima, da autoimagem e da sensação de bem-estar (REISHEHREI et al., 2014; SCULLY et al., 1998 apud EDWARDS et al., 2005). Durante o treino, há liberação de substâncias responsáveis por efeitos calmantes e analgésicos, favorecendo o equilíbrio emocional e reduzindo sintomas de estresse e ansiedade (BUCKWORTH; DISHMAN, 2022).

A prática das artes marciais, especialmente o jiu-jitsu, também estimula o autocontrole, a disciplina e a socialização, aspectos que contribuem para a construção de uma saúde mental sólida. Assim, essa modalidade deve ser compreendida como um instrumento de fortalecimento psicológico e emocional das praticantes, permitindo-lhes lidar melhor com desafios cotidianos e fortalecer a autoconfiança (ZUNTINI, 2018).

2.2 O Jiu-Jitsu e o empoderamento feminino

Historicamente, a presença feminina nos esportes foi marcada por restrições e preconceitos. No Brasil, o decreto-lei nº 3.199, de 1941, proibia as mulheres de praticarem modalidades consideradas “incompatíveis com a sua natureza”, como as lutas (SOUZA; MOURÃO, 2011; FRANZINI, 2014). Essa proibição foi revogada apenas em 1979, abrindo caminho para a inserção das mulheres nas artes marciais.

A introdução da categoria feminina no jiu-jitsu ocorreu em 1998, pela Federação Internacional de Jiu-Jitsu Brasileiro (IBJJF), ampliando as oportunidades de competição e visibilidade (SOUZA; FRANCO, 2021). Desde então, observa-se um crescimento gradual na participação das mulheres, que passaram a ocupar espaços antes predominantemente masculinos (ALMEIDA; CORBETT; GUTIERREZ, 2009).

O empoderamento, segundo Anjos et al. (2018), é um processo contínuo de conquista e autogestão, manifestando-se em diferentes contextos sociais. No caso das mulheres praticantes de jiu-jitsu, ele se expressa na superação de estereótipos, no fortalecimento da autoconfiança e na construção de redes de apoio entre mulheres dentro e fora dos tatames.

Estudos como os de Silva et al. (2019) e Tsang et al. (2008) apontam que o jiu-jitsu proporciona múltiplos benefícios, incluindo a melhora do condicionamento físico, o aumento da autoestima, o controle do estresse e o desenvolvimento da autonomia. A

prática também representa um espaço simbólico de resistência e libertação, no qual as mulheres redefinem seu papel social e reafirmam sua capacidade de enfrentar desafios com coragem e equilíbrio.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica de caráter analítico, fundamentada em estudos observacionais e revisões sistemáticas que investigam os riscos e benefícios decorrentes da prática do jiu-jitsu. A coleta de dados foi conduzida por meio da busca de artigos científicos nas principais bases de dados acadêmicas, utilizando os descritores “jiu-jitsu”, “jiu-jitsu feminino”, “saúde mental”, “empoderamento feminino” e demais termos correlatos.

As principais bases de dados consultadas foram o Google Acadêmico e a SciELO (Scientific Electronic Library Online). Foram adotados critérios de exclusão, considerando apenas publicações em língua portuguesa, disponíveis a partir do ano de 2011, e que abordassem especificamente mulheres praticantes de jiu-jitsu.

Após a seleção dos artigos e documentos, realizou-se uma leitura exploratória e seletiva dos resumos, introduções e conclusões, com o intuito de identificar conteúdos relevantes e alinhados aos objetivos deste estudo. Em seguida, foi conduzida uma análise interpretativa e comparativa das informações obtidas, buscando evidenciar as contribuições da prática do jiu-jitsu para a saúde mental, condição física e empoderamento feminino.

Com base no levantamento teórico, constatou-se que essa modalidade deve ser abordada em três dimensões: conceitual, procedimental e atitudinal, de modo a favorecer o desenvolvimento físico, emocional e social das praticantes, promovendo benefícios amplos enquanto prática corporal.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise realizada demonstrou que a prática de lutas marciais, incluindo o jiu-jitsu, pode ter um impacto positivo nos fatores psicológicos e emocionais das mulheres que as

praticam. Esses benefícios podem ser atribuídos à combinação de exercício físico, disciplina mental, autocontrole e empoderamento, evidenciando a importância de uma abordagem holística da saúde, que considere não apenas o corpo, mas também a mente e as emoções. As lutas marciais como o Jiu Jitsu proporcionam um ambiente propício para o desenvolvimento desses aspectos, contribuindo para o bem-estar geral e o empoderamento das praticantes.

Dessa forma, observa-se que o Jiu Jitsu feminino podem desempenhar um papel relevante na promoção da saúde mental, atuando como ferramenta auxiliar no modo geral. Entretanto, é fundamental que as interessadas em iniciar a prática busquem orientação adequada e considerem essa atividade como parte de um plano integral de cuidados com a saúde mental. Além disso, há necessidade de mais pesquisas e estudos, especialmente voltados à compreensão aprofundada dos impactos dessas modalidades no público feminino. Diversos estudos evidenciam os benefícios das lutas marciais, especialmente do jiu-jitsu, para a saúde mental e o empoderamento feminino.

Os estudos sobre o papel das artes marciais evidenciam a relevância do jiu-jitsu como ferramenta de saúde mental e empoderamento feminino. Antunes (2014) destaca que, nos esportes de combate, o planejamento e a organização dos treinamentos são essenciais para promover resultados positivos no bem-estar das praticantes. Nessa mesma direção, Provezano et al. (2021) apontam que a prática de artes marciais, especialmente quando aliada a outras modalidades, favorece o contato da comunidade com atividades que fortalecem tanto a saúde física quanto a mental, reforçando o potencial das lutas como promotoras de qualidade de vida. Complementando essa perspectiva, Rocha (2024) identificou que, embora os níveis de autoestima e autoeficácia ainda apresentem diferenças entre gêneros, a prática marcial contribui significativamente para o desenvolvimento psicológico de todos os praticantes. Por fim, Santos (2023) analisa a inclusão das mulheres no jiu-jitsu sob uma ótica histórico-social, evidenciando como a modalidade atua também como espaço de empoderamento e superação de estereótipos de gênero. De forma semelhante, Marinho (2016) discute práticas de empoderamento feminino na América Latina, mostrando que o empoderamento pode ocorrer de forma individual, coletiva ou simultaneamente, presente tanto na teoria quanto nas práticas analisadas.

A Tabela a seguir apresenta os estudos analisados, com informações sobre autores, ano, gênero/quantidade de participantes, modalidade estudada, título do estudo e principais resultados observados:

Estudo	n Total	Modalidade estudada	Título	Principais Resultados
(ano)				
Antunes, Carla (2014)	Mulheres	Esportes de combate	Aspectos introdutórios sobre a relação entre as artes marciais e a saúde	É necessário planejar, organizar e avaliar os treinamentos de luta
Provezano, et al (2021)	Mulheres	Artes marciais	A influência da prática de artes marciais na saúde física e mental da comunidade estudantil de Campos - RJ - defesa pessoal e pilates	Busca promover o contato da comunidade à duas modalidades: a Defesa Pessoal (utilizando técnicas de artes marciais) e pilates
Rocha (2024)	Adultos	Artes marciais na autoestima, autoeficácia e no bem-estar	A influência da prática de artes marciais na autoestima, autoeficácia e no bem-estar	Os níveis de Autoestima e Autoeficácia foram superiores nos homens do que nas mulheres para os grupos pesquisados.
Santos (2023)	Mulheres	Jiu Jitsu	A inclusão das mulheres no Jiu jitsu numa perspectiva histórico-social das relações de gênero.	Mulheres no processo de inclusão do jiu jitsu
Marinho (2016)	Mulheres	Práticas de empoderamento	Práticas de empoderamento	A compreensão do empoderamento como processo ora

			feminino na América Latina	individual, ora coletivo, ora presente nas duas dimensões, aparecem não apenas na concepção teórica do termo como também nas práticas analisadas.
--	--	--	----------------------------	---

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio deste estudo, foi possível analisar o jiu jitsu feminino como prática esportiva motivadora, onde os valores que esse esporte agrega tornam-se importantes em um âmbito social, destacando o quão amplo é o conjunto de benefícios que ele oferece para o público feminino e como pode contribuir para o empoderamento. É plausível salientar a importância da inclusão e da visibilidade desta modalidade na sociedade, com o intuito de quebrar os tabus. No entanto, sugere-se o incentivo de ações que possam aumentar a participação do gênero feminino dentro dos dojos de arte marcial.

O jiu-jitsu feminino tem o potencial de ser uma aula de autoconhecimento, onde além de lidar com as situações desconfortáveis, a pressão e frustração, é possível celebrar pequenas vitórias cotidianas. Como um mecanismo de exercício físico, o JJ é rico em fundamentos do desenvolvimento motor e benéfico em diversos aspectos, trazendo melhorias na manutenção da saúde e qualidade de vida sendo elas para autoestima, autoconfiança, padrões estéticos, fins competitivos, carreiras profissionais, lazer, para quadros patológicos, fisiológicos e refúgio para lidar com a saúde mental.

Dessa maneira, a fim de favorecer as condições enquanto prática corporal, foi possível destacar o quão amplo é o conjunto de benefícios que o Jiu Jitsu oferece, e como ele pode ser contribuinte para a saúde mental e o empoderamento feminino.

ABSTRACT (em Inglês)

INTRODUCTION: THIS RESEARCH ADDRESSES THE PRACTICE OF JIU-JITSU AS A MODALITY THAT STIMULATES PHYSICAL FITNESS AND CONTRIBUTES TO THE DEVELOPMENT OF VARIOUS BENEFITS RELATED TO MENTAL HEALTH, SELF-CONFIDENCE, AND FEMALE EMPOWERMENT. OVER THE YEARS, THE NUMBER OF WOMEN PRACTICING JIU-JITSU HAS GROWN, REINFORCING THE ROLE OF THIS MARTIAL ART AS AN INSTRUMENT OF INCLUSION, OVERCOMING STEREOTYPES, AND STRENGTHENING SELF-ESTEEM. **OBJECTIVE:** TO PRESENT ARGUMENTS THAT DEMONSTRATE THE IMPORTANCE AND POSITIVE IMPACTS OF WOMEN'S JIU-JITSU, HIGHLIGHTING ITS CONTRIBUTION TO THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH AND THE EMPOWERMENT OF WOMEN. **METHODOLOGY:** THE RESEARCH WAS CONDUCTED THROUGH AN EXPLORATORY LITERATURE REVIEW, BASED ON SCIENTIFIC ARTICLES AND PUBLICATIONS INDEXED IN THE GOOGLE SCHOLAR AND SCIELO PLATFORMS, PRIORITIZING STUDIES THAT ADDRESS THE RELATIONSHIP BETWEEN JIU-JITSU, MENTAL HEALTH, AND GENDER. **FINAL CONSIDERATIONS:** IT IS CONCLUDED THAT JIU-JITSU SHOULD BE UNDERSTOOD NOT ONLY AS A SPORTING PRACTICE, BUT ALSO AS A MECHANISM FOR PSYCHOLOGICAL, SOCIAL, AND PHYSICAL STRENGTHENING FOR WOMEN. IN ADDITION TO IMPROVING PHYSICAL CONDITIONS, THIS MODALITY PROMOTES BENEFITS THAT GO BEYOND THE PHYSICAL REALM, CONTRIBUTING TO THE AUTONOMY, SELF-DEFENSE, AND EMOTIONAL WELL-BEING OF PRACTITIONERS.

Keywords: JIU JITSU, MENTAL HEALTH, WOMEN'S EMPOWERMENT, MARTIAL ARTS.

Agradecimentos

A autora agradece à **Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas (FEPEMIG)** pelo apoio financeiro concedido por meio da bolsa de Iniciação Científica, que possibilitou o desenvolvimento deste estudo.

Agradeço também à **Prof.^a Viviane Cristine Ferreira**, e à **Prof.^a Bianca Freitas Rocha Macário** pela orientação, incentivo e dedicação durante todas as etapas da pesquisa.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Marcelo; Iwanoga, Carla: **Aspectos introdutórios sobre a relação entre as artes marciais e a saúde**. 2014. Disponível em:
<<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=fDmSDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=i#v=onepage&q=i&f=false>>. Acesso em: 15.abr.2025.

BERTOLANO, Camilla: **Mulheres no Tatame: a experiência de ser mulher no jiu-jitsu**. 2017. Disponível em:
<https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla_leticia_da_paixao_bertolano_-_mulheres_no_tatame_a_experiencia_de_ser_mulher_no_jiu_jitsu.pdf>. Acesso em: 26.out.2025.

DIB, Victor; Silva, Felipe; Pinto, Aluísio: **O papel das lutas no combate a depressão e ansiedade: Uma revisão integrativa**. 2023. Disponível em:
<https://www.researchgate.net/publication/376597590_O_papel_das_lutas_no_combate_a_depressao_e_ansiedade_Uma_revisao_integrativa>. Acesso em: 15.abr.2025.

GIANCRISTOFORO, Luciana: **A mulher na “Arte Suave”: uma arte fenomenológica da participação feminina no jiu jitsu feminina**. 2025. Disponível em:
<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39136/tde-17062025-164321/publico/Luciana_Neder_Giancristoforo_corrigida.pdf>. Acesso em: 26.out.2025.

MARINHO, Saldanha: **Práticas de empoderamento feminino na América Latina**. 2016. Disponível em: <<https://journals.openedition.org/revestudsoc/9863>> Acesso em: 26.mar.2025.

PROVENZANO, Luisa; Ferreira, Bruna; Pinudo, César; Quitete, Maiara; Maia, Paulo; Suzuki, Marina: **A influência da prática de artes marciais na saúde física e mental da comunidade estudantil de Campos - RJ - defesa pessoal e pilates**. 2021. Disponível em:
<<https://anais.eventos.iff.edu.br/index.php/mostradeextensao/article/view/504/441>>. Acesso em: 22.mar.2025.

ROCHA, Joana: **A influência da prática de artes marciais na autoestima, autoeficácia e no bem-estar**. 2024. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/36657/1/Mestrado-Psicologia_da_Educao-Joana_Laureano_Rocha.pdf>. Acesso em: 20.mar.2025.

RUFINO, Luiz; MARTINS, Carlos: **O Jiu jitsu brasileiro em extensão**. 2011. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/462/610>. Acesso em: 20.abr.2025.

SANTOS, Caroline: **A inclusão das mulheres no Jiu jitsu numa perspectiva histórico-social das relações de gênero**. 2023. Disponível em: <<https://www.repositorio.ufal.br/jspui/bitstream/123456789/12496/1/A%20inclus%C3%A3o%20das%20mulheres%20no%20jiu-jitsu%20numa%20perspectiva%20hist%C3%B3rico-social%20das%20rela%C3%A7%C3%B5es%20de%20g%C3%AAnero.pdf>>. Acesso em: 26.mar.2025.

SCARPATO, Leonardo; AMARO, Alexandre; FERNANDES, Paula: **Resiliência e saúde mental em atleta de diferentes níveis**. 2022. Disponível em: <[https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/13598#:~:text=Resili%C3%Aancia%20psicol%C3%B3gica%2C%20sintomas%20de%20ansiedade,universit%C3%A1rios%20\(p%20%3C%200%2C001\)](https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/13598#:~:text=Resili%C3%Aancia%20psicol%C3%B3gica%2C%20sintomas%20de%20ansiedade,universit%C3%A1rios%20(p%20%3C%200%2C001))>. Acesso em: 10.abr.2025.

SILVA, Danilla; MARINS, Camila; CARNICEL, Carolina; FARIA, Anderson: **Benefícios do esporte jiu-jitsu para mulheres praticantes como manutenção da saúde física e mental em Barra do Garças - MT**. 2024. Disponível em: <<http://revista.sear.com.br/rei/article/view/668/613>>. Acesso em: 26.out.2025.