IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE JIU-JITSU NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES: uma revisão

Marília de Souza Santiago[1]
Samuel Alves Pimentel[2]
Layra de Souza Feitosa[3]
Murilo Ribeiro Rocha[4]
Vitor Hugo Alves Fernandes[5]
Gilberto Reis Agostinho Silva[6]

RESUMO

A prática do Jiu-Jítsu tem sido muito reconhecida como um esporte de grande importância para a promoção da saúde física, psicológica e social de seus praticantes. Nesse contexto, o estudo realizado tem como objetivo analisar os benefícios, a motivação e os desafios vivenciados durante o estágio supervisionado em uma academia de Jiu-Jítsu. Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo-exploratório, realizada por meio de observações na práticas e uma revisão de artigos científicos disponíveis no Google Acadêmico, com o seguinte tema: a prática do Jiu-Jítsu e seus efeitos na saúde física e psicológica dos praticantes nos últimos 11 anos. Com base nos resultados, foram selecionados 3 artigos para leitura exploratória. Descartando assim os artigos que fugiam ou não se integrava ao tema proposto. Com a prática regular do Jiu-Jítsu percebe-se que ouve melhoras significativas na condição física geral, no equilíbrio, na flexibilidade, na força e na resistência cardiovascular. Além disso, os estudos e as observações realizadas durante o estágio indicam que os praticantes apresentam melhores níveis de autoestima, disciplina, controle emocional e interação social. Desta forma, conclui-se que a prática constante do Jiu-Jítsu atua como um importante instrumento na qualidade de vida, promovendo ganhos no aspecto psicológico, como a autoconfiança e a capacidade de lidar com frustrações, além da redução dos níveis de estresse e ansiedade, com impactos positivos na rotina diária dos praticantes da modalidade.

Palavras- chave: Jiu-Jítsu; Promoção da Saúde Física; Qualidade de Vida; Saúde.

[1] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[2] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[3] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[4] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[5] Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
[6] Docente do Curso de Educação Física no Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).