

JIU-JITSU: PROMOVENDO SAÚDE E APRENDIZADO NO CAMPUS JK

Pâmela C. L. Siqueira^{1*}, Hericles A. Santos¹, Cassiana A. Ferreira¹, Diego M. de Meneses¹, Eduarda C. P. Silva¹, Emanuely S. C. Pinheiro¹, Felipe T. Pina¹, Izabela N. M. Melo¹, Josimara R. Pereira¹, Joyce F. Chagas¹, Marcos F. Reis¹, Yane S. S. Cruz¹, Gilbert O. Santos².

¹ Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Departamento de Fisioterapia, Diamantina, Minas Gerais, Brasil.

² Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Departamento de Educação Física, Diamantina, Minas Gerais, Brasil.

**e-mail: cristina.lourenco@ufvjm.edu.br*

O Jiu-jitsu brasileiro (BJJ) é uma arte marcial com raízes no jiu-jitsu tradicional japonês e no judô, que se destaca por seu foco em combates no chão e técnicas de submissão. Entretanto, a prática do BJJ vai além do combate, é uma ferramenta poderosa para promover a saúde, a qualidade de vida e a socialização. No contexto universitário, atividades físicas como o BJJ são essenciais para inibir o comportamento sedentário, comum entre os estudantes. Diante desse cenário, surgiu o projeto de extensão "Jiu-Jitsu: Arte Marcial Nipo-Brasileira no Campus JK em Diamantina-MG", com o objetivo de ampliar as possibilidades pedagógicas do BJJ e promover sua prática entre os estudantes e a comunidade universitária. As atividades do projeto são realizadas no laboratório de Artes Marciais do Departamento de Educação Física, contando com uma abordagem pedagógica voltada para iniciantes. As aulas são divididas em três partes: aquecimento, alongamento e ensino das técnicas de BJJ. O aquecimento inclui exercícios físicos tradicionais e movimentos específicos do BJJ, enquanto o alongamento prepara os participantes para as técnicas subsequentes. As técnicas ensinadas abrangem desde movimentações básicas até finalizações e imobilizações, com foco em preparar os participantes para a prática segura e eficaz do BJJ. Durante o primeiro semestre, o projeto alcançou resultados significativos. Os alunos, muitos dos quais nunca haviam praticado BJJ, demonstraram notável evolução técnica e um alto nível de engajamento na prática. A lida constante das técnicas proporcionou *feedback* imediato, aumentando a motivação dos participantes e criando um ambiente de aprendizado dinâmico e gratificante. Além disso, o projeto se mostrou eficaz na promoção da saúde física e mental dos alunos, oferecendo uma alternativa saudável ao sedentarismo, conforme relato de muitos dos praticantes. A participação no projeto foi uma experiência enriquecedora para os extensionistas, que, além de retomar a prática regular do BJJ, desenvolveram habilidades importantes, como organização, planejamento e ensino. O processo de transmitir conhecimento técnico exigiu estudo contínuo e dedicação, resultando em um aprimoramento das próprias habilidades tanto de ensinar como o de fazer. O projeto demonstrou ser uma iniciativa valiosa para a promoção da saúde e bem-estar entre os estudantes da UFVJM. Além dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática do BJJ, o projeto possibilitou o desenvolvimento de habilidades pedagógicas e organizacionais. A experiência mostrou que os valores e as competências adquiridas no tatame são aplicáveis em várias áreas da vida, contribuindo para a formação integral dos participantes.

Agradecimentos: Pró-reitora de Extensão e Cultura - Proexc - UFVJM