

## **Benefícios do Jiu-Jítsu**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:19/11/2010

O Jiu-Jítsu é uma luta de respostas rápidas que, para isso, sobrecarrega muito o sistema anaeróbico e exige tensão constante sobre os músculos.

Por Gabriel Miranda - Redação Saúde Plena Engana-se quem pensa que a prática do Jiu-Jítsu fomenta a briga. Pelo contrário, a estrutura familiar e a índole do indivíduo definem a tendência à violência, e não a prática da arte marcial. É claro que um esportista acaba tendo vantagem por ter um físico mais preparado, mas a violência vem do interior. Os grandes campeões se destacam não pela força física, mas por técnica, treinamento e comprometimento com o esporte – é o que ensina o Jiu-Jítsu. O Jiu-Jítsu é um esporte de muito contato físico e que exige bastante do corpo como um todo. Especula-se que essa arte tenha surgido na Índia há muitos séculos. Segundo os antigos, os monges budistas usavam essa técnica para se proteger e mobilizar os saqueadores que, na época, eram muito presentes. Depois da Índia, o Jiu-Jítsu foi pra China e, em seguida, para o Japão. Do Japão, a arte marcial veio para o Brasil no ano de 1914, através do lutador Mitsuyo Maeda. Ao pé da letra, a palavra Jiu-Jítsu significa arte suave, e o esporte possui três princípios básicos, que são a técnica, a alavanca e a base. Para quem pretende fazer Jiu-Jítsu, é importante saber que a arte não tem limite de idade: o único pré-requisito é não levar o esporte para as ruas. Os benefícios para o indivíduo são muitos, tanto no plano físico como no psicológico. É uma luta de contato, exigindo que haja muita concentração ao oponente e respostas rápidas do corpo, além do espírito de competitividade e superação.

**Benefícios Físicos** O Jiu-Jítsu é uma luta de respostas rápidas que, para isso, sobrecarrega muito o sistema anaeróbico e exige tensão constante sobre os músculos. O sistema cardiovascular deve estar 100% preparado para atender às solicitações das “explosões” desencadeadas por movimentos rápidos. O gasto calórico de um praticante com alguma experiência é de, aproximadamente, 750 Kcal/H. Em aula mais avançada, pode-se perder até 1.500 Kcal/aula. É comum alunos novatos terem uma perda de peso rápida em pouco espaço de tempo. Essa perda de peso pode ser considerada em transformação de tecido adiposo em massa muscular, adaptando o corpo aos movimentos necessários. O sistema circulatório é o maior beneficiado, uma vez que tem trabalho dobrado para oxigenar áreas em sobrecarga. O ventrículo esquerdo se fortalece, pois tem trabalho duplicado para administrar o fluxo sanguíneo exigido. Resumindo, os benefícios são: - Diminui o stress; - Defesa pessoal, tanto para homens quanto para mulheres; - Desinibe os tímidos e acalma os agitados e ansiosos; - Aumenta a auto-estima, autoconfiança e desenvolve o caráter (esporte de conquista individual); - Trabalha e define o corpo, como os braços, abdômen e quadril, tanto em homens quanto em mulheres; - Aumenta a resistência do organismo; - Acelera o metabolismo; - Melhora a capacidade cardiovascular e respiratória; - Aumenta a flexibilidade; - Aumenta a coordenação motora; - Aumenta os reflexos.

**Benefícios Psicológicos** O Jiu-Jítsu é como um jogo de xadrez, em que pequenos movimentos e algumas jogadas podem definir a vitória ou a derrota. Por ser uma luta de contato constante, o lutador deve estar sempre concentrado aos movimentos do oponente. É necessário manter o controle durante as lutas, evitando o desequilíbrio emocional a todo custo. Muitas lutas dadas como perdidas podem ter todo cenário revertido pelo descontrole emocional dos lutadores. Outro ponto importante são os reflexos aprimorados. Além da concentração ao oponente, é necessário haver poder de resposta rápida, da mente e do corpo.

Assim, a ligação entre o cérebro e os músculos deve ser ágil. Bons lutadores conseguem reflexos na casa de milésimos de segundos. Mulheres A procura por um corpo saudável e bem delineado está ultrapassando os limites da sexualidade. O Jiu-Jítsu, uma luta antes tão masculinizada, está se tornando o alvo das mulheres para a perda de peso e melhoria no condicionamento físico e mental. Com isso, justamente o que era de domínio dos homens tem os colocado pra correr. Não é à toa que o público feminino resolveu invadir os ringues e tatames. Os benefícios do Jiu-Jítsu para as mulheres vão além do convencional. Com todos os benefícios que um esporte completo trás, o Jiu-Jítsu ainda possui características específicas dificilmente encontrada em um único esporte. As mulheres aprendem com mais facilidade, já que são mais flexíveis por natureza e mais dedicadas. Por ter grande exigência anaeróbia e ser muito isométrico, o Jiu-Jítsu faz com que a mulher desenvolva toda sua força. Estudos mostram que mulheres que praticam esportes podem chegar a ter a força aumentada em até quatro vezes, aumentando, inclusive, a massa muscular, o que diminui a possibilidade de ocorrência de celulite, estrias, gordura localizada e varizes. Quem deve fazer - É indicado para quem procura um esporte que trabalhe simultaneamente o físico e o mental. - É indicado para pessoas que tenham como objetivo aumentar a capacidade cardiovascular, evitando riscos futuros de problemas cardíacos ou respiratórios, pois exige bastante condição física do praticante. - Crianças podem praticar o esporte. A idade mínima varia de cinco a oito anos. A luta ajuda no crescimento e desenvolvimento corporal, mental (disciplinar) e também é recreativa, tornando-se uma diversão capaz de afastar os jovens das drogas, dos cigarros e das bebidas, uma vez que os lutadores sempre são disciplinados com a alimentação e o descanso. Período mínimo para sentir diferença do corpo - O praticante começa a sentir diferença no corpo e nas condições de luta entre quatro a seis meses de prática do esporte, com uma frequência mínima de três vezes por semana. Esse período pode ser diminuído se associado a uma boa alimentação, período mínimo de recuperação do corpo (músculos) e principalmente determinação do praticante. - Já em termos de eficiência de luta a habilidade individual, frequência e atenção podem fazer milagres. Geralmente em três meses de Jiu-Jítsu um "faixa branca" já tem capacidade pra lutar com outros lutadores de qualquer nível. Isso se dá pelos objetivos buscados durante a luta. O que varia de acordo com a graduação são os recursos para se atingir esses objetivos. Esta notícia foi acessada em 19/11/2010 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.