

**ASPECTOS FÍSICO-TÉCNICOS, ESPIRITUAIS E LÚDICOS DO JIU-JITSU
BRASILEIRO: Um relato de experiência com o ensino de jogos marciais**

**PHYSICAL-TECHNICAL, SPIRITUAL AND PLAYFUL ASPECTS OF BRAZILIAN
JIU-JITSU: An experience report with teaching martial games**

**ASPECTOS FÍSICO-TÉCNICOS, ESPIRITUALES Y LÚDICOS DEL JIU-JITSU
BRASILEÑO: relato de experiencia en la enseñanza de juegos marciales**

Geraldo Ferreira de Freitas Neto¹; Gilbert de Oliveira Santos²

1 Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus de Diamantina-MG (2017). Professor da Rede Estadual de Ensino de Minas Gerais na Cidade de Couto Magalhães de Minas-MG. Faixa Preta de Jiu-Jitsu.

2 Licenciado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas-SP (2002); Mestre e Doutor em Artes, Educação e Linguagem pela Universidade Estadual de Campinas-SP (2006; 2012). Professor de Artes Marciais e Técnicas Corporais Terapêuticas na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus de Diamantina-MG.

Correspondência para: gilbert.santos@ufvjm.edu.br

Submetido em 13 de dezembro de 2022

Primeira decisão editorial em 15 de fevereiro de 2023.

Segunda decisão editorial em 06 de junho de 2023.

Aceito em 10 de julho de 2023

RESUMO

Este relato de experiência objetiva expor um conjunto de jogos marciais e discutir a potência físico-técnica, lúdica e espiritual do Jiu-Jitsu brasileiro. Serão abordados alguns limites e possibilidades desta arte marcial a partir da teoria dos jogos do sociólogo francês Roger Caillois (1913-1978), dos estudos culturais do historiador e linguista holandês Johan Huizinga (1872-1945) e das investigações sobre religião do filósofo romeno Mircea Eliade (1907-1986). Trata-se de um trabalho que aborda a dimensão espiritual e pedagógica do Jiu-Jitsu brasileiro, baseando-se na literatura e também na prática experimental com o ensino de jogos marciais. O Jiu-Jitsu brasileiro possui íntima relação com a eficiência técnico-combativa, o

que pode inibir uma abordagem espiritual e lúdica desta prática. Mas a depender do contexto de estudo e prática desta arte marcial nipo-brasileira, pode surgir uma forma de espiritualidade através dos rituais de sacralidade e da relação especial entre mestre e aprendizes; e o jogo pode contribuir para uma abordagem pedagógica mais ampla e prazerosa desta prática marcial.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu Brasileiro; Ensino; Espiritualidade; Jogo;

ABSTRACT

This experience report aims to expose a set of martial games and discuss the physical-technical, ludic and spiritual power of Brazilian Jiu-Jitsu. Some limits and possibilities of this martial art will be discussed based on the theory of games by the French sociologist Roger Caillois (1913-1978), the cultural studies of the Dutch historian and linguist Johan Huizinga (1872-1945) and the studies on religion by the Romanian philosopher Mircea Eliade (1907-1986). This is a theoretical-empirical work that addresses the spiritual and pedagogical dimension of Brazilian Jiu-Jitsu, based on the literature and also on experimental practice with the teaching of martial games. Brazilian Jiu-Jitsu has a close relationship with combative technical efficiency, which can inhibit a spiritual and playful approach to this practice. But depending on the context of study and practice of this Japanese-Brazilian martial art, a form of spirituality may emerge through rituals of sacredness and the special relationship between master and apprentices; and the game can contribute to a broader and more enjoyable pedagogical approach to this martial practice.

Keywords: Brazilian Jiu-Jitsu; Teaching; Spirituality; Game;

RESUMEN

Este relato de experiencia tiene como objetivo exponer un conjunto de juegos marciales y discutir el poder físico-técnico, lúdico y espiritual del Brazilian Jiu-Jitsu. Se discutirán algunos límites y posibilidades de este arte marcial a partir de la teoría de juegos del sociólogo francés Roger Caillois (1913-1978), los estudios culturales del historiador y lingüista holandés Johan Huizinga (1872-1945) y los estudios sobre religión del filósofo rumano Mircea Eliade (1907-1986). Este es un trabajo teórico-empírico que aborda la dimensión espiritual y pedagógica del Brazilian Jiu-Jitsu, basado en la literatura y también en la práctica experimental con la enseñanza de juegos marciales. Brazilian Jiu-Jitsu tiene una estrecha relación con la eficiencia técnica combativa, lo que puede inhibir un enfoque espiritual y lúdico de esta práctica. Pero dependiendo del contexto de estudio y práctica de este arte marcial japonés-brasileño, una forma de espiritualidad puede surgir a través de rituales de sacralidad y la relación especial entre maestro y aprendices; y el juego puede contribuir a un enfoque pedagógico más amplio y ameno de esta práctica marcial.

Palabras claves: Jiu-Jitsu brasileño; Enseñando; Espiritualidad; Juego;

INTRODUÇÃO

Este trabalho pretende expor um conjunto de jogos marciais e discutir a potência físico-técnica, lúdica e espiritual do Jiu-Jitsu brasileiro. Trata-se de uma arte marcial trazida do Japão, mas forjada aqui no Brasil, como uma nova modalidade de combate, cuja eficiência

combativa dificulta tanto a manifestação metafísica como a dimensão lúdica do movimento, por isso, pretende-se apresentar algumas interfaces com a perspectiva do sagrado e alguns jogos que podem promover o prazer pelo movimento sem perder de vista a dimensão técnico marcial que constitui o Jiu-Jitsu brasileiro.

A aurora do Jiu-Jitsu no Brasil se dá no início do século XX através de japoneses que trouxeram esta prática para o território nacional. Dentre estes, *MitsuyoMaeda*, um aluno de *Jigoro Kano* (o criador do Judô) (LISE; CAPRARO, 2018). Com o intuito de popularizar esta prática no Brasil, *Maeda* fez várias apresentações que chamaram a atenção de Carlos Gracie¹, que juntamente com outros membros da família Gracie, desenvolveram um estilo de combate diferente, dando prioridade as técnicas de solo, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GRACIE, 2010).

As técnicas da arte nipônica foram alteradas e adaptadas de tal modo que a prática ganhou uma identidade nacional, passando a ser conhecida popularmente como Jiu-Jitsu brasileiro. Esse novo Jiu-Jitsu apresentava técnicas de submissão ao solo mais sofisticadas do que o tradicional Jiu-Jitsu japonês, o que alterou a complexidade dos princípios do Jiu-Jitsu (SCHMIDT; RIBAS, 2020).

O Jiu-Jitsu brasileiro está intimamente relacionado a eficiência marcial através da aprendizagem e aplicação de técnicas perspicazes, o que afasta, em certa medida, tanto o princípio lúdico como o princípio metafísico e simbólico. Entretanto, será apresentado uma breve discussão a respeito do potencial espiritual presente nesta arte marcial, além de um conjunto de jogos que tematizam alguns aspectos técnicos estruturais que a constituem.

Breda *et al.* (2010) apontam que no contexto de ensino das artes marciais prevalecem propostas em que os conteúdos são transmitidos como verdades absolutas, prevalecendo a reprodução e a repetição mecânica de gestos, além de uma relação de aprendizagem que limita os alunos à imitação passiva. Daí a necessidade de o ensino de artes marciais estar envolto em abordagens pedagógicas focadas nas pessoas e não somente nas técnicas, permitindo a ressignificação de sentidos pelos praticantes e contribuindo para que o processo de ensino não se reduza apenas ao domínio de habilidades ou técnicas pré-estabelecidas (RUFINO; DARIDO, 2012). Assim, este trabalho pretende apresentar e discutir alguns elementos que possam contribuir para novas e instigantes abordagens marciais, pois o ensino destas práticas

¹ Carlos Gracie (1902-1994) foi um mestre brasileiro de Jiu-Jitsu. É considerado um dos criadores do sistema de arte marcial brasileira Jiu-Jitsu, junto com o irmão e aluno Hélio Gracie. É um dos lutadores precursores que tornaram a família Gracie famosa.

deve superar o conflito entre a tradição e a renovação de aspectos pedagógicos em prol de uma formação humana mais completa.

MÉTODO

Este trabalho é um desdobramento de uma monografia de conclusão de curso em educação física que aborda a dimensão lúdica e espiritual do Jiu-Jitsu brasileiro a partir da teoria dos jogos do sociólogo francês Roger Caillois (1913-1978), dos estudos culturais do historiador e linguista holandês Johan Huizinga (1872-1945) e da abordagem religiosa do filósofo romeno Mircea Eliade (1907-1986).

Trata-se de um relato de experiência em que a prática pedagógica visou não só o ensino, mas também a investigação sobre o processo de ensino-aprendizagem, como diz Tripp (2005, p. 445):

É importante que se reconheça a pesquisa-ação como um dos inúmeros tipos de investigação-ação, que é um termo genérico para qualquer processo que siga um ciclo no qual se aprimora a prática pela oscilação sistemática entre agir no campo da prática e investigar a respeito dela. Planeja-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se uma mudança para a melhora de sua prática, aprendendo mais, no correr do processo, tanto a respeito da prática quanto da própria investigação.

As fotografias que serão apresentadas são registros de aulas de Jiu-Jitsu brasileiro ministradas para graduandos de educação física na Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, campus de Diamantina-MG. A turma formada por cerca de vinte estudantes participou no ano de 2022 de seis encontros de duas horas cada no laboratório de artes marciais desta instituição de ensino.

Os encontros foram conduzidos por dois docentes: um faixa preta e especialista no ensino do Jiu-Jitsu brasileiro e o outro com experiência na prática, mas sem nenhum tipo de graduação nesta arte marcial.

As aulas objetivavam abordar tanto a dimensão lúdica como a dimensão técnico marcial do Jiu-Jitsu brasileiro e apresentaram desde movimentos simples como deslocamentos livres no chão até movimentos mais complexos, tais como chaves e estrangulamentos.

Os encontros começavam com uma saudação inicial, depois um aquecimento geral seguido da mobilização das principais articulações do corpo. Em sequência, dava-se início ao estudo das técnicas específicas mescladas com jogos marciais que abordassem estas técnicas.

Ao término de cada encontro, realizava-se uma saudação final e, em seguida, uma roda de conversa entre os presentes.

Será enfatizado neste trabalho a apresentação e a discussão da dimensão sagrada presente no Jiu-Jitsu brasileiro e os jogos marciais que foram utilizados durante as aulas.

POTÊNCIA ESPIRITUAL E FÍSICO-TÉCNICA DO JIU-JITSU BRASILEIRO

Diferente de outras práticas marciais que surgiram em um contexto no qual o objetivo não era unicamente vencer um oponente fisicamente², no caso do Jiu-Jitsu brasileiro, sua origem está ligada ao aspecto competitivo de combate no ringue, demarcando profundamente sua relação com o ensino e também com a maneira de abordar suas técnicas de movimento.

O Jiu-Jitsu brasileiro é uma reformulação nacional iniciada por Carlos e Hélio Gracie da prática marcial nipônica e, desde o seu início, propõe-se a ser uma forma eficiente de combate, pois suas técnicas e princípios visam preparar o praticante para vencer uma luta, principalmente no ringue (GRACIE, 2010). Esta é uma prática marcial na qual um lutador pode moderar o uso de sua força para subjugar um oponente maior ou mais vigoroso, por isso, muitos lutadores profissionais a treinam para preparar-se para as lutas de chão, pois pode-se fazer uso de suas técnicas para conquistar uma posição dominante ou para terminar um combate com uma finalização (BIZZAR, 2017).

De um ponto de vista físico-técnico, o Jiu-Jitsu brasileiro amplia o repertório gestual e ensina a empregar o corpo como uma unidade, pois para usar o menor esforço possível para dominar um oponente, é preciso técnica e domínio corporal. Esta prática marcial também amplia as competências corporais no solo, pois grande parte do combate se realiza no chão (FREITAS NETO, 2017).

O aspecto marcial é muito potente no Jiu-Jitsu brasileiro, pois as suas técnicas são estudadas e testadas em ação física com uma outra pessoa em condição muito próxima do que normalmente ocorre em um combate real (LISE; CAPRARO, 2018). O que evita que esta prática marcial se torne um autêntico conflito corporal além das suas técnicas, é o pacto de respeito mútuo feito entre os praticantes quando estão lutando e um sinal dado pelo defensor,

² A capoeira, por exemplo, surgiu em um contexto no qual o aspecto de dança servia como uma espécie de desfrute social em um contexto de extrema opressão, haja vista que se tratava de um período histórico de enorme repressão à cultura de origem africana no Brasil. Já o judô surgiu como uma forma de educação física no Japão e muitas práticas marciais de origem chinesa, surgiram e se desenvolveram em locais de culto espiritual, visando preparar os praticantes para o conhecimento de si e a iluminação espiritual.

avisando ao atacante que já é o momento de interromper a técnica marcial, pois a dor está próxima do limite suportável (FREITAS NETO, 2017).

Essa extrema aproximação de um combate real prepara o praticante para uma condição futura de conflito físico, o que aproxima o Jiu-Jitsu brasileiro da defesa pessoal, mas também pode ampliar a compreensão a respeito do potencial de guerra existente em si e no próximo. Nas palavras de Campos (2015, p. 74):

Lutar não proporciona somente desenvolvimento da motricidade, mas promove também uma compreensão mais real das violências no mundo e possibilita ao aluno instrumentos apropriados para lidar com a violência quando se deparar com a mesma.

Tal colocação sugere uma potência pedagógica do Jiu-Jitsu brasileiro em detrimento de uma visão preconceituosa ao seu respeito, ainda que alguns professores e praticantes não compreendam a finalidade e o verdadeiro ensinamento da arte marcial e busquem apenas a técnica desprovida de seus ensinamentos éticos e filosóficos (REID; CROUCHER, 2003).

Os princípios éticos e filosóficos são inerentes as artes marciais e estão estruturalmente inseridos nas correntes espirituais do oriente, tais como o budismo, confucionismo e o taoísmo (REID; CROUCHER, 2003). Mas o Jiu-Jitsu brasileiro é uma adaptação técnica da arte nipônica com déficit dos elementos filosóficos e espirituais da sua cultura de origem. Além disso, o Jiu-Jitsu brasileiro está intimamente relacionado com os combates apreciados na grande mídia, o que ajuda ainda mais a obstruir a presença de algum componente filosófico ou espiritual.

Mas se o praticante não se ilude com o frenesi apresentado nos combates da mídia e se envolve por um bom tempo com esta arte marcial, é muito comum a busca por um sentido mais espiritualizado para o seu estudo e prática marcial. Nesse caso, aprender Jiu-Jitsu brasileiro passa a ser não apenas uma forma de incorporar uma vida ativa de exercícios físicos ou adquirir habilidades de defesa pessoal, mas também de buscar uma visão mais crítica mediante os questionamentos que podem surgir quando do estudo e da prática marcial, entre outros aspectos que transcendem a mera ideia de sobrepujar o outro fisicamente (FREITAS NETO, 2017).

Neste processo, pode surgir uma forma de espiritualidade que reside na experiência do corpo em movimento, pois as artes marciais propõem uma dimensão metafísica em sua filosofia prática de realização, na medida em que propõem um tempo e espaço de experiência do sagrado (SANTOS, 2022b). Essa dimensão metafísica se constitui como um tipo de

conhecimento que possui uma abrangência geral e extrapola o que pode ser dado na experiência tangível, atingindo o campo do que é simbólico ou apenas pensável (GIACÓIA Jr., 2010). Portanto, uma potência pedagógica das artes marciais seria a constituição de um espaço e tempo de conscientização dos aspectos benfazejos da condição de estar vivo, uma condição mais espiritualizada de existência.

Eliade (2018) diz que não há existência humana que não traga consigo qualquer tipo de influência espiritual e que não se manifeste em seus comportamentos. Em contexto marcial, trata-se de uma dimensão espiritualizada que pode se apresentar na forma de rituais de sacralidade e através de uma relação especial entre mestre e aprendizes.

Procedimentos ritualísticos são comuns no contexto marcial. Um rito bastante comum é a saudação do espaço, do mestre e dos demais praticantes. Em quase todas as artes marciais, a prática inicia-se com uma saudação distinta das que são realizadas no tempo profano. Normalmente, é a saudação que promove a abertura para o tempo sagrado de prática marcial (SANTOS, 2022b).

Um ritual realiza-se sempre da maneira possível num determinado momento histórico (ELIADE, 2018). Na antiguidade, os samurais realizavam a saudação na postura sentada e com o cuidado de preservar a possibilidade de desembainhar a espada rapidamente, caso necessário. Atualmente, a saudação realiza-se de maneira breve, muitas das vezes, na postura em pé.

Eliade (2016), diz que a ritualidade é tanto uma reiteração quanto uma atualização de uma dada perspectiva sagrada. O homem espirituoso vive em duas espécies de tempo, das quais o tempo sagrado, se apresenta sob o aspecto paradoxal de um tempo circular, reversível e recuperável, espécie de eterno presente mítico que o homem reintegra periodicamente pela linguagem dos ritos:

A representação sagrada é mais do que a simples realização de uma aparência. É até mais do que uma realização simbólica: é uma realização mística. Algo de invisível e inefável adquire nela uma forma bela, real e sagrada. Os participantes do ritual estão certos de que o ato concretiza e efetua uma certa beatificação, faz surgir uma ordem de coisas mais elevada do que aquela em que habitualmente vivem (HUIZINGA, 2010, p. 17).

Também é muito como nas artes marciais a ocorrência de uma relação de respeito e reverência para com o mestre. Um bom mestre é reconhecido como o detentor de um saber e de uma responsabilidade que transcende a questão das habilidades e dos saberes específicos da arte marcial, pois ele se compromete também com a conduta e a realização pessoal dos

seus aprendizes. Dessa relação de proteção e fraternidade, surge uma dimensão pedagógica espiritualizada. Não é à toa que na maior parte das artes marciais é comum se saudar os mestres vivos ou mortos, pois eles adquirem uma dimensão de sacralidade no universo simbólico dos praticantes (SANTOS, 2022b).

É bastante plausível propor que a espiritualidade no contexto marcial pode contribuir para uma visão mais integrativa entre os praticantes e também para que a técnica de combate possa transcender algum objetivo antiético.

O que caracteriza um gesto marcial é a sua capacidade de simular um combate. No caso do Jiu-Jitsu brasileiro, os gestos são utilizados com a finalidade de projetar o oponente ao chão, ocasionando uma mudança de nível de altura. Uma vez no solo, as técnicas passam a servir para imobilizar ou controlar o outro (FREITAS NETO, 2017).

Sendo uma arte marcial cuja maior parte das técnicas ocorrem em contexto de contato físico intenso, torna-se um desafio inserir ludicidade no Jiu-Jitsu brasileiro sem perder de vista as suas características estruturais. Por isso, é preciso estudar profundamente as suas qualidades técnicas para poder trazer à tona jogos instigantes e que, ao mesmo tempo, propiciem o desenvolvimento físico-técnico desta arte de combate.

O JOGO COMO ESTRATÉGIA DE ENSINO DO JIU-JITSU BRASILEIRO

Huizinga (2010) diz que a função do jogo pode ser definida pelos aspectos de luta por alguma coisa ou a representação de alguma coisa, de tal modo que o jogo pode passar a representar uma luta, ou, então, se torne uma luta para melhor representação de alguma coisa. Praticar arte marcial é jogar, é criar um espaço e tempo em que se controla e transforma o conflito corporal numa experiência possível de ser vivida sem prejuízos ou lesões corporais. Portanto, o jogo é intrínseco ao contexto regado e simulado de uma arte marcial (SANTOS, 2022a).

No entanto, pode ocorrer certa gradação da simulação nas diferentes técnicas e também nas diferentes pedagogias marciais. Nesse processo, dois vetores se inter-relacionam na prática marcial: o vetor lúdico avança em direção do prazer e o vetor marcial avança em direção da eficiência combativa (SANTOS, 2022a). No caso do Jiu-Jitsu brasileiro, entendemos que dado as suas características técnicas, o vetor marcial é estruturalmente mais potente do que o vetor lúdico. Sobretudo, se o compararmos com a capoeira ou alguns estilos marciais de origem chinesa, que transitam com bem mais obviedade entre o jogo, o teatro, o combate e a dança (SANTOS, 2014).

O desafio é harmonizar esses dois vetores, equilibrando o prazer de jogar com o desenvolvimento técnico das habilidades marciais, pois o jogo estimula o potencial criativo e contribui para incrementar o entusiasmo pelo movimento, colaborando para uma abordagem pedagógica mais ampla (RUFINO; DARIDO, 2012).

A ludicidade no contexto marcial pode contribuir na experiência combativa do gesto, pois através do jogo, ritualiza-se o aspecto bélico inerente ao gesto marcial (HUIZINGA, 2010). O jogo potencializa a dimensão lúdica em detrimento da dimensão prática de preparação para o combate, pois “situa-se fora da sensatez da vida prática, nada tem a ver com a necessidade ou a utilidade, com o dever ou com a verdade” (HUIZINGA, 2010, p. 177).

Observando os jogos existentes em diversas culturas, Caillois (1990) identificou quatro princípios centrais que os regem, propondo a seguinte classificação: *Alea* (sorte), *Agôn* (competição), *Mimicry*(simulacro) e *Ilinx* (vertigem).

Baseando-se nesta classificação do sociólogo francês, serão expostos jogos marciais que abordam três das quatro categorias por ele caracterizadas: *Agôn* (jogos de competição); *Mimicry* (jogos de imitação); *Ilinx* (jogos de vertigem). Esses jogos visam trazer maior motivação e alegria ao movimento, além de desenvolver os aspectos físico-técnicos estruturais do Jiu-Jitsu brasileiro.

No Jiu-Jitsu brasileiro, os jogos do tipo *agôn* se fazem mais presentes, pois há a expectativa de um praticante triunfar sobre o outro pelo uso eficiente de técnicas marciais. Mas é possível transformar e direcionar esse desejo de sobrepujar o outro para a imitação ou a vertigem que algumas técnicas podem possibilitar.

O ensino por jogos marciais é mais significativo quando os mesmos são desenvolvidos intimamente relacionados aos aspectos estruturais da arte marcial, realizando alterações que visam potencializar o vetor lúdico, mas sem perder de vista por completo o vetor marcial (SANTOS, 2022a).

No caso do Jiu-Jitsu brasileiro, tomaremos como referência quatro aspectos estruturais que serão utilizados para categorizar os jogos que serão apresentados: a *pegada*, a *transição de nível*, a *movimentação no solo* e a *imobilização*. Dessa forma, exalta-se o aspecto do prazer e da diversidade de movimentos, mas sem perder por completo as especificidades das técnicas marciais que compõem o Jiu-Jitsu brasileiro.

As fotografias que serão apresentadas estão conectadas às reflexões sobre jogo marcial e oferecem acesso às experiências corporais, realçando o aspecto sensível do gesto. Os estímulos visuais possibilitam a oportunidade de acompanhar as experiências de ensino que

foram desenvolvidas e podem compor um caminho possível para a avaliação qualitativa das ações pedagógicas, além de estimular outras possibilidades de sentido e execução.

JOGOS DE PEGADA

A pegada se caracteriza por um contato contínuo entre os praticantes que se estabelece a partir da aderência e manuseio do outro através das mãos. Sem o uso de indumentária específica e em contexto não competitivo, ela será estabelecida lenta e calmamente, para permitir segurança e também a viabilidade de responder a tempo, aos movimentos de ataque e defesa. Com o desenvolvimento das habilidades e da afinidade ao outro, a velocidade e a mudança de pegada podem ser paulatinamente ampliadas (SANTOS, 2022a).

Os jogadores devem procurar manter o contato contínuo através da pegada das mãos e aprender a “ouvir” a intenção do outro através deste agarre. Deste modo, desenvolve-se a habilidade de sentir e responder as intenções marciais do outro através do contato.

O atacante deverá estabelecer o contato com o defensor procurando retirá-lo da sua posição e o defensor deverá tentar manter a sua base de apoio, desviando a força imposta pelo atacante para fora do seu centro de gravidade. Diferentes bases dos pés podem ser exploradas, mas sempre procurando manter-se equilibrado.



Figuras 1 e 2 - *Agôn*: Com um dos joelhos no chão, ambos os jogadores buscam deslocar o outro através da pegada.

O defensor deve desenvolver a mobilidade corporal e a capacidade de esconder do atacante o seu centro de gravidade, que se for deslocado para além da sua base de apoio, irá provocar a perda da posição e o deslocamento dos pés.

A base fixa pode ser substituída por uma movimentação livre. Neste caso, busca-se além de desequilibrar, projetar o outro ao chão. Também pode-se desenvolver este jogo com

os olhos vendados para potencializar ainda mais a capacidade de escuta sensível através da pegada.



Figuras 3 e 4 - *Agôn*: Na vertical e com os olhos vendados, ambas as jogadoras buscam deslocar a outra através da pegada.

É possível definir de antemão quem irá tentar desequilibrar o outro ou até mesmo deixar livre para que ambos os jogadores possam decidir em tempo real qual ação desejam executar.

Outra possibilidade é através de jogos em que os praticantes exerçam forças opostas por meio de diferentes pegadas. Ambos os jogadores devem procurar manter o contato e o deslocamento contínuo, realizando ao longo do trajeto percorrido, a disputa de força com o outro.



Figuras 5 e 6 - *Agôn*: Puxar e empurrar através da pegada em deslocamento lateral.



Figuras 7 e 8 - *Agôn*: Disputa de força com pegada nos quadris.

O contato pode ocorrer nas mãos, no quadril, nas escápulas ou nos ombros. É interessante alternar a dinâmica de empurrar ou de puxar o outro jogador por meio da pegada e também pode-se jogar buscando remover o outro de um espaço previamente determinado.

JOGOS DE TRANSIÇÃO DE NÍVEL

No Jiu-Jitsu brasileiro, é preciso aprender a transitar entre níveis de altura diferentes e a rolar, pois esta é a maneira mais orgânica de se movimentar no chão ou de ser projetado ao solo. Assim é colocado por Campos (2015, p. 105):

O princípio básico ao se quedar em direção ao solo é tornar-se literalmente uma “bola ou esfera”. É importante que o executor coordene os movimentos articulares de modo que cada toque ao solo seja acompanhado pelo movimento seguinte, se flexionando e curvando-se para um centro imaginário do corpo, para não deixar nenhuma ponta, pois caso contrário, na finalização do rolamento, esta ponta poderá chocar-se com o solo e causar lesões inadequadas.

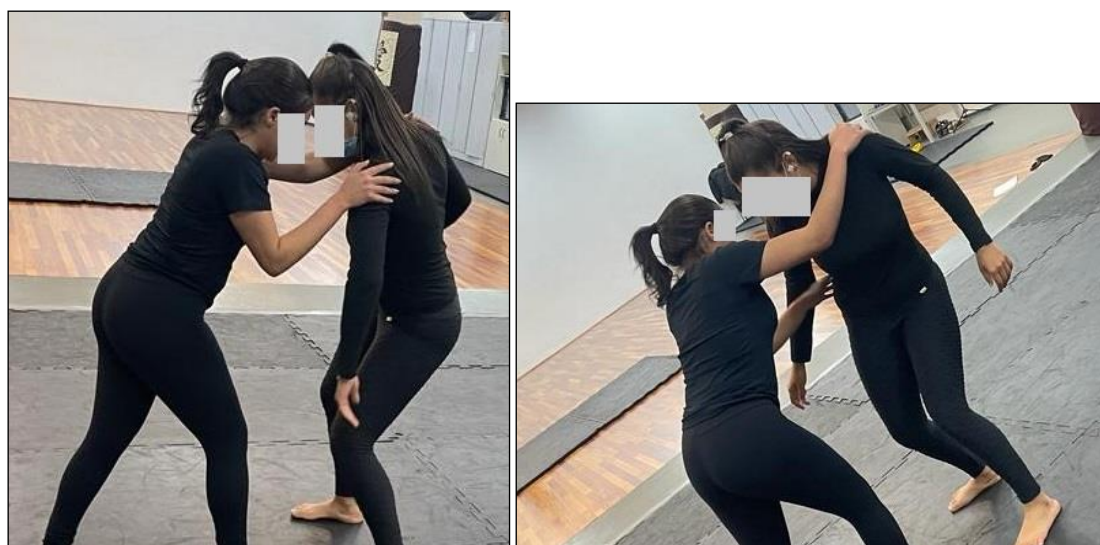
A esfera não possui pontas e nem ângulos que possam se chocar, além de poder tangenciar ou rolar em outras superfícies de forma dinâmica. O Jiu-Jitsu brasileiro exige do praticante o estudo das qualidades dinâmicas da esfera através da conscientização da movimentação no chão ou em direção ao solo.

Uma proposta instigante é utilizar da superfície de uma bola suíça para experimentar estas transições do alto até o nível baixo.



Figura 9 - *Ilinx*: Mudança de nível com o apoio da bola suíça.

Outra possibilidade é através do estudo e conscientização das possibilidades articulares nas transições de altura. Para isso, inicialmente um jogador manipula o outro enquanto o outro se deixa manipular. Ambos os jogadores devem ficar atentos aos limites articulares e como posicionar o corpo de modo a utilizar, da melhor forma possível, esta possibilidade de se dobrar o corpo.

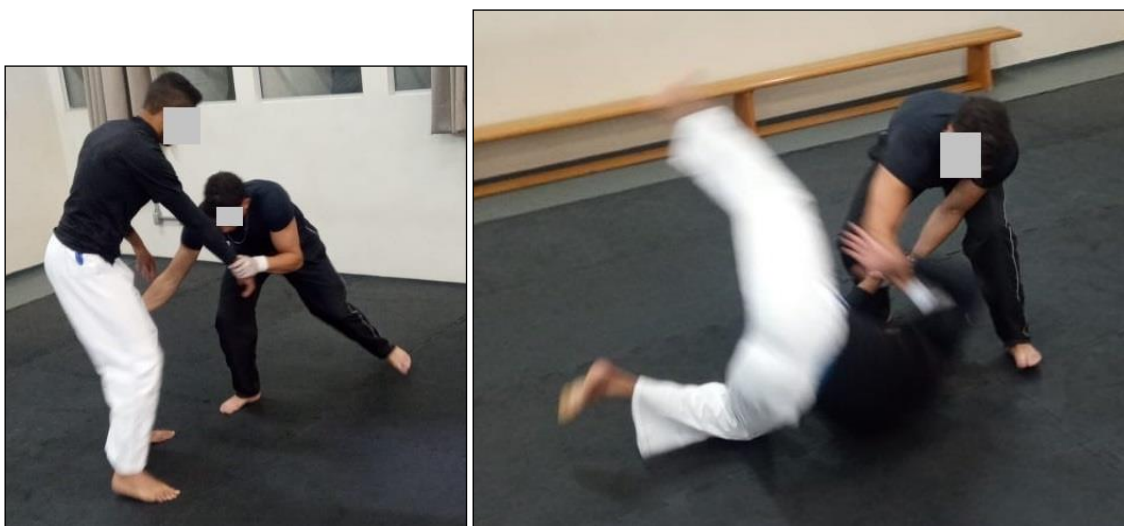




Figuras 10, 11 e 12 - *Ilinx*: Manipulação das articulações e ida ao chão.

Em seguida, os jogadores podem se movimentar livremente pelo espaço e, além de conduzir a força marcial do atacante para fora de si, o defensor também pode explorar a ida para o chão, momento em que a força do atacante será despendida no solo.

Trata-se de desenvolver o uso correto das articulações para amortecer o corpo no chão com o menor esforço possível. O objetivo é transitar do alto para o baixo da maneira mais orgânica e menos lesiva possível (SANTOS, 2019).



Figuras 13 e 14 - *Ilinx*: Manipulação das articulações e ida para o chão.

Busca-se estimular o praticante a encontrar a organização corporal que o possibilite descobrir comodidade na transição de níveis, fluindo confortavelmente do alto para o baixo. Isso pode ser feito usando a dinâmica de empurrar, puxar ou varrer com a perna o apoio do outro.

É importante destacar que o objetivo não é impedir a projeção, o que caracterizaria um jogo do tipo *agôn*, mas sim organizar a descida de modo a construir um caminho suave até o chão e posterior retorno para a posição vertical, um jogo do tipo *ilinx*. Trata-se de conter o elemento competitivo, muito potente em contextos esportivos, e transformar essa prática numa arte suave, o que aliás, seria o objetivo original tanto do Jiu-Jitsu como do Judô em suas versões menos esportivizadas.

Uma outra alternativa que também estimula o estudo das imobilizações é um jogo no qual um defensor fica deitado em decúbito dorsal, procurando evitar a passagem para a sua lateral baixa de um atacante posicionado em pé e defronte a ele. Para isso, o defensor utilizará da movimentação no chão e dos pés para impedir que o atacante consiga chegar lateralmente ao seu corpo.



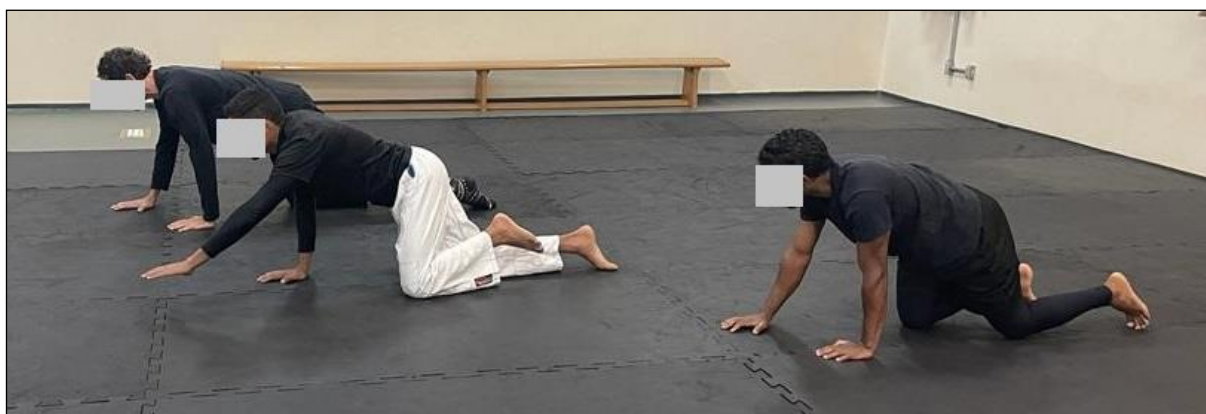
Figuras 15 e 16 - *Agôn*: Passagem para a lateral baixa e imobilização.

O atacante pode utilizar das mãos para segurar os pés do defensor e arremessá-los ao lado, afim de abrir espaço para avançar para a lateral baixa do defensor. Caso o atacante consiga chegar ao lado do defensor, deve descer ao nível baixo e iniciar uma imobilização lateral, colocando as mãos debaixo do tronco do defensor e apoiando o próprio tórax contra o tórax do outro.

JOGOS DE MOVIMENTAÇÃO NO SOLO

Trata-se de desenvolver e aprimorar a movimentação do corpo no chão. Para isso, pode-se explorar a ideia de criar ou imitar movimentos em deslocamento. A ideia é deslocar-se continuamente até a conquista do ritmo e da mobilidade que possibilite o praticante

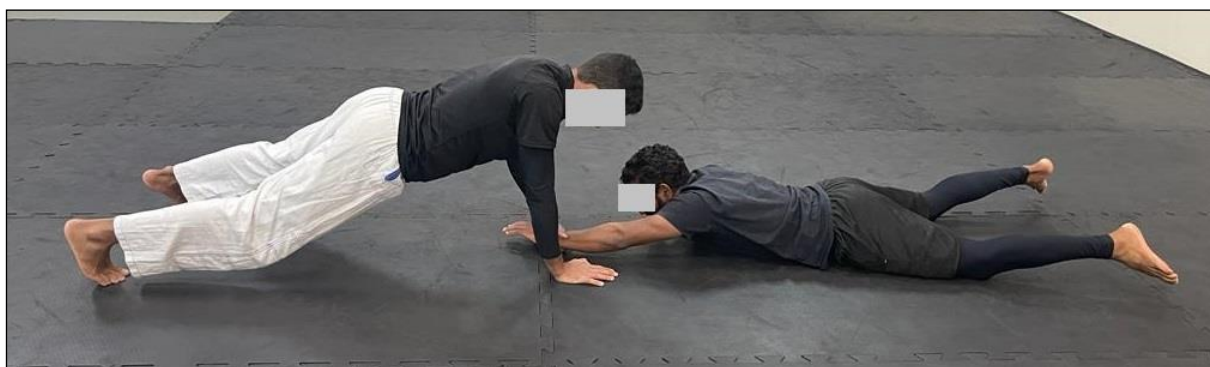
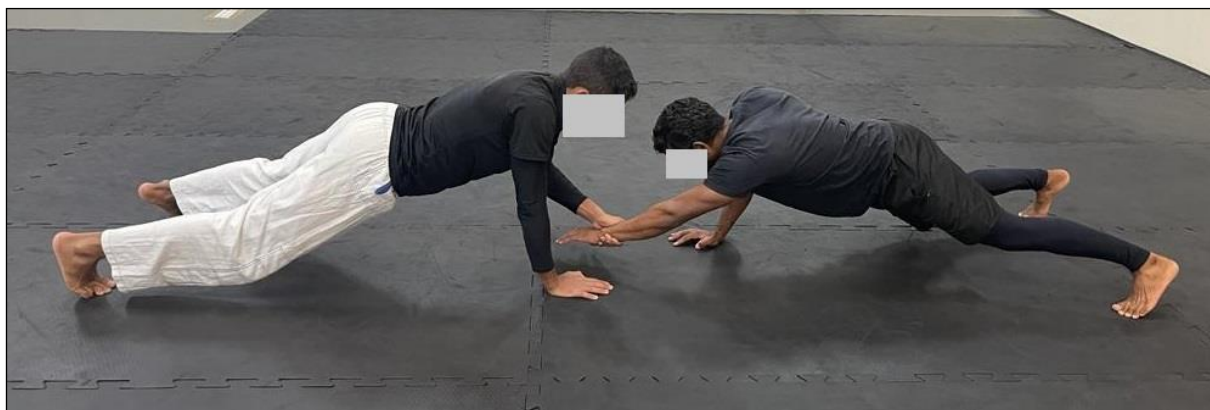
locomover-se de maneira apropriada no chão, podendo incorporar diferentes formas de apoio ou rolamentos durante a execução destes jogos.



Figuras 17, 18 e 19 - *Mimicry*: Jogos de imitação no nível baixo.

A criação e a imitação no solo preparam o praticante para desenvolver as técnicas marciais no nível baixo de altura, além de ampliar o repertório gestual e possibilitar maior conforto de movimento no chão (FREITAS NETO, 2017).

Através desses jogos, ocorre o estudo da conscientização da movimentação do corpo no chão, o que amplia o repertório gestual e ensina a usar o corpo como uma unidade, pois o correto posicionamento irá facilitar a mobilidade corporal e inibir o excessivo uso de força (SANTOS, 2019).



Figuras 20 e 21 - *Agôn*: Jogo de retirar o apoio na posição de prancha frontal.



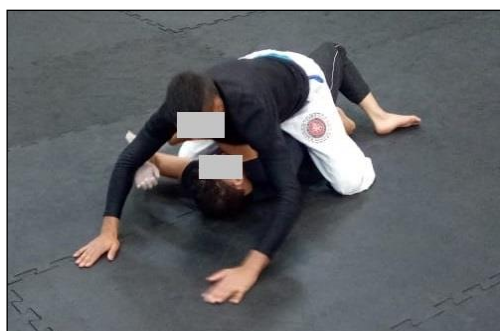


Figuras 22, 23, 24 e 25 - *Ilinx*: Jogos de rolar frontalmente e lateralmente.

Outras possibilidades de movimentação no solo seriam os rolamentos que podem ser executados em duplas, frontalmente ou lateralmente. E também um jogo de retirar a base de sustentação na posição de prancha frontal, quando os jogadores tentam remover uma das mãos de apoio do outro afim de retirar-lhe o equilíbrio.

JOGOS DE IMOBILIZAÇÃO

Esses jogos incorporam a ideia de conter ou dominar através de posturas que se caracterizam pelo controle da mobilidade do outro (FREITAS NETO, 2017).





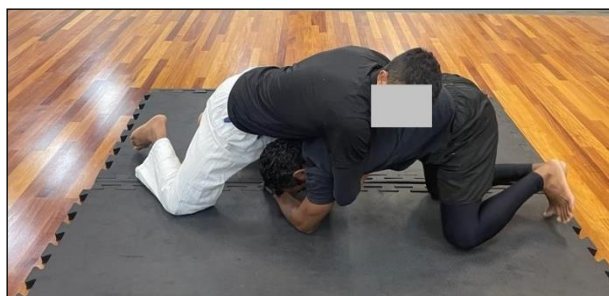
Figuras 26, 27, 28 e 29 - *Agôn*: Diferentes posturas de imobilização.

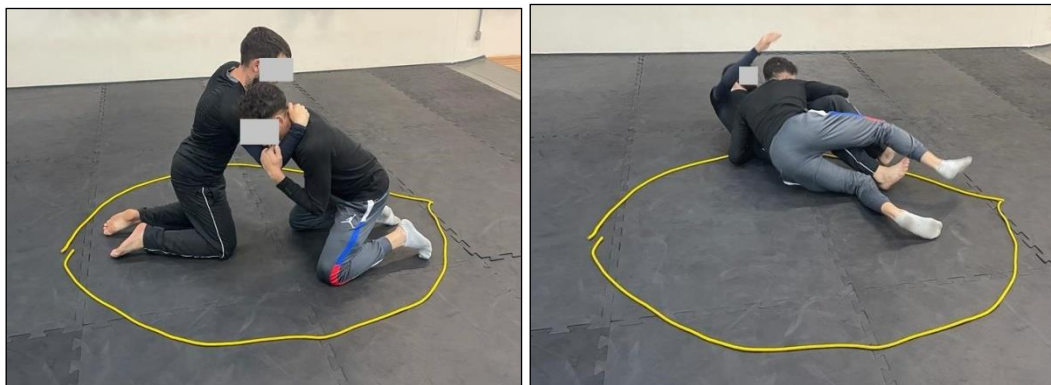


Figura 30 - *Agôn*: Salvaguarda e remoção da bola.

Os praticantes podem explorar diferentes formas de inversão da posição superior/inferior na posição horizontal e procurar manter o outro confinado sob o seu controle.

Pode-se delimitar uma área específica na qual um dos jogadores deve procurar manter o outro aprisionado ou também pode-se fazer uso de uma bola, que precisa ser mantida sob a posse de um dos jogadores enquanto o outro objetiva removê-la do seu domínio.





Figuras 31, 32, 33 e 34 - *Agôn*: Imobilização dentro de um espaço delimitado.

Nos jogos de imobilização, é preciso acostumar-se com o acentuado contato físico e a contenção do corpo, dando ênfase as diferentes possibilidades de se promover o domínio da mobilidade corporal do outro jogador (SANTOS, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ensino da arte marcial não é completo quando se torna exclusivamente uma ação com foco e persistência na repetição de técnicas. Nesse trabalho, foi apresentada uma forma integrada de acolher jogos marciais sem perder de vista a importância das repetições e das técnicas específicas.

Trazer o jogo para o contexto marcial é um desafio na medida em que o aspecto combativo pode distanciar-se do lúdico em busca da eficiência e do pragmatismo de resultados, o que aproxima a prática marcial muito mais da defesa pessoal. Por isso, é preciso compreender e admirar tanto a dimensão lúdica como a dimensão marcial, pois do contrário, ou a arte marcial se transforma num jogo desprovido de qualidades técnicas de combate, ou abandona-se o lúdico e investe-se quase que exclusivamente na eficiência marcial das técnicas.

Não é fácil introduzir o jogo no Jiu-Jitsu brasileiro, pois a estrutura de suas técnicas está muito próxima de um combate real. Além disso, apesar do contato com o solo proporcionar uma rica oportunidade de trabalho corporal, isso também dificulta o desenvolvimento e a plena liberdade de movimentos corporais. As exigências físicas no nível baixo são elevadas, pois esta posição demanda esforço e habilidades que não são comumente utilizadas no dia-a-dia.

Os jogos que foram apresentados são algumas sugestões para aqueles que acreditam na potência da ludicidade no processo de ensino marcial. Tomara que muitas outras possibilidades possam surgir a partir destas propostas.

Também foi apresentada a ideia de que o Jiu-Jitsu brasileiro pode possibilitar um processo de espiritualização do praticante através da sua pedagogia particular e também dos rituais que se estabelecem durante a prática marcial. Nossa hipótese é a de que a espiritualidade no contexto marcial pode contribuir tanto para uma perspectiva de não fazer uso da técnica de combate de maneira antiética, como também colaborar para uma concepção de maior integralidade com o todo. O pressuposto é que o seu ensino parta de professores e mestres que também estejam focados nessa dimensão espiritual.

Tratamos aqui o jogo e a espiritualidade de maneira separadas, pois as aulas de Jiu-Jitsu brasileiro que foram ministradas a estudantes de graduação não tinham o intuito de analisar os aspectos espirituais envolvidos. Entretanto, o que podemos chamar de ato de culto espiritual possui características semelhantes ao jogo, sobretudo na medida em que “transporta” os participantes para um tempo e espaço diferente. Tal semelhança foi reconhecida por Platão, pois para este filósofo grego, a vida deveria ser vivida como jogo, sacrificando, cantando e dançando; de modo a conquistar o favor divino e vencer os inimigos na batalha (PLATÃO, 1980).

Por fim, o Jiu-Jitsu brasileiro pode compor juntamente com outras práticas marciais um rol de possibilidades técnicas e conceituais, contribuindo para uma formação humana mais completa, seja no âmbito acadêmico ou no contexto escolar da educação física no Brasil.

REFERÊNCIAS

BIZZAR, Kauê. **A história do Jiu-Jitsu brasileiro: do jujutsu ao jiu-jitsu**. Rio de Janeiro: Editora Autografia, 2017.

BREDA, Mauro Eduardo de Jesus Gonçalves; GALATTI, Larissa Rafaela; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.

CAILLOIS, Roger. **Os jogos e os homens: a máscara e a vertigem**. Lisboa: Edições Cotovia, 1990.

CAMPOS, Luiz Antônio Silva. **Metodologia do ensino das lutas na educação física escolar**. Várzea Paulista: Fontoura, 2015.

ELIADE, Mircea. **Tratado de história das religiões**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2016.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano: a essência das religiões**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2018.

FREITAS NETO, Geraldo Ferreira de. **Princípios Técnicos e Pedagógicos do Jiu-Jitsu**. 32f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação) - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, 2017.

GIACÓIA Jr., Oswaldo. **Pequeno dicionário de filosofia contemporânea**. São Paulo: Publifolha, 2010.

GRACIE, Helio. **Gracie Jiu-Jitsu**. São Paulo: Saraiva, 2010.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 2010.

LISE, RiqueldiStraub; CAPRARO, André Mendes. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 40, n. 03, p. 318-324, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.003>

PLATÃO. **Leis e Epínomes**. Belém: Universidade Federal do Pará, 1980. vol. XII-XIII.

REID, Howard; CROUCHER, Michael. **O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais**. São Paulo: Cultrix, 2003.

RUFINO, Luis Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n. 02, p. 283-300, 2012. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200011>

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Aproximações técnicas entre as artes marciais chinesas e a capoeira. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 19, n. 198, 2014.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Relato de experiência com o ensino de artes marciais na formação em Educação Física em Diamantina-MG. **Horizontes**, v. 07, n. 14, p. 229-245, 2019. <https://doi.org/10.30612/hre.v7i14.9313>

SANTOS, Gilbert de Oliveira. **Artes Marciais: Temas para estudo, prática e reflexão**. Curitiba: CRV, 2022a.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Arte marcial, cinema e espiritualidade: corpo, pedagogia e ritualidade. **Motrivivência**, v. 34, n. 65, p. 01-17, 2022b. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2022.e89718>

SCHMIDT, Vagner Augusto de Oliveira; RIBAS, João Francisco Magno. A lógica interna das lutas corporais: implicações iniciais para o ensino-aprendizagem-treinamento do brazilian jiu-jitsu. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, p. 01-19, 2020. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e60001>

TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação & Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 03, p. 443-466, 2005.