

JIU-JÍTSU: BEM-ESTAR EMOCIONAL E FÍSICO DOS MILITARES PRATICANTES UM ESTUDO NO 1º BATALHÃO DE POLICIA MILITAR DO TOCANTINS

JIU-JÍTSU: EMOTIONAL AND PHYSICAL WELL-BEING OF MILITARY PRACTITIONERS A STUDY IN THE 1ST MILITARY POLICE BATTALION OF TOCANTINS

Leonardo de Andrade Carneiro 1
Leandro Caitano dos Santos 2

Resumo: Esta pesquisa demonstra que o Jiu-Jitsu pode nortear ações na Polícia Militar do Tocantins na implementação de esporte visando à qualidade de vida no trabalho (QVT). Desta forma, visa entender como os praticantes se encontravam antes do início e quais dificuldades encontradas nos treinamentos, asseverando ainda, quais os fatores motivacionais para a prática deste esporte. Os dados evidenciam (perfil, treinos e interesse, dificuldades, motivos, objetivos, saúde física e mental, auto-avaliação) assuntos que podem auxiliar nas tomadas de decisões dos gestores na implantação de esportes no ambiente de trabalho visando melhorar o bem-estar do servidor policial militar. Este trabalho teve a participação de 20 militares. Os dados foram coletados e analisados facilitando as considerações desta pesquisa.
Palavras-chaves: QVT; Motivação; bem-estar.

Abstract: This research demonstrates that Jiu-Jitsu can guide actions in the Military Police of Tocantins in the implementation of sport aiming at quality of life at work (QVT). In this way, it aims to understand how the practitioners were before the beginning and what difficulties found in the training, also asserting, what motivational factors for the practice of this sport. The data show (profile, training and interest, difficulties, motives, objectives, physical and mental health, self-evaluation) subjects that can aid in the decision making of managers in the implantation of sports in the work environment aiming to improve the well being of the server military police. This work had the participation of 20 military personnel. The data were collected and analyzed facilitating the considerations of this research.
Keywords: QVT; Motivation; welfare.

Aluno do Mestrado em Modelagem Computacional de Sistemas - UFT; **1**
graduado em administração de pequenas e médias empresas, Especialista em Gestão Pública; Especialização em Docência profissional e Tecnológica; Pesquisa na área de educação mediada por tecnologia e aprendizagem colaborativa. E-mail: leodpalmas@hotmail.com

Possui graduação em Ciências Contábeis pela Universidade Anhanguera - Uniderp (2016). Atualmente é 3º sgt instrutor de defesa pessoal e jiu jitsu no 1º BPM projeto Dojo de Ouro - Polícia Militar do Estado do Tocantins. Tem experiência na área de Defesa Pessoal, com ênfase em Defesa. Faixa Preta - CBJJ/IBJJ N° 71773. E-mail: caitanols@hotmail.com **2**

Introdução

Atualmente a qualidade de vida, está relacionada a vários fatores, e no ambiente de trabalho não poderia ser diferente. Desta forma, as instituições públicas vêm sinalizando, para a implantação do Q.V. T (Qualidade de Vida no Trabalho), fator esse, que motiva a produtividade e o nível da qualidade no atendimento. Podemos destacar que o Q.V.T busca melhorar a saúde dos colaboradores e a produtividade da instituição.

E neste cenário o 1º BPM (1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins), através do Jiu-Jitsu, vem implementando treinamento e qualificação em defesa pessoal. Pode-se destacar que o esporte é uma ferramenta que auxilia as pessoas em diversos campos da vida, tanto social quanto na saúde, neste artigo será demonstrado os benefícios do Jiu-Jitsu como instrumento motivacional para Policiais Militares praticantes desta arte marcial. Pois, trata-se de um esporte que auxilia nas condições físicas, psicológicas e técnicas, haja vista as diversas circunstâncias que envolvem as ocorrências policiais e o cotidiano do dia-a-dia.

Segundo Gracie,

O Jiu-Jitsu brasileiro é uma arte marcial de raiz japonesa que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. Literalmente, *jū* em japonês significa “suavidade”, “brandura”, e *jutsu*, “arte”, “técnica”. Daí seu sinônimo literal, “arte suave”. (GRACIE, 2008).

É imprescindível que políticas de “Qualidade de Vida no Trabalho - QVT” sejam implementadas, de modo a propiciar o aperfeiçoamento pessoal e profissional daqueles investidos do compromisso da prestação de uma segurança pública de qualidade junto à comunidade.

Para Fernandes (1996),

QVT é uma estratégia gerencial visando à integração do ser humano à organização, para elevar o máximo possível o bem estar do trabalhador com a organização e seu trabalho, pela satisfação de suas necessidades de crescimento pessoal e profissional e, ao mesmo tempo, diminuir seu esforço e aumentar seu desempenho. (FERNANDES, apud DUTRA 2008).

Já para Ferraz; Calderari (2011)

Muitos são os benefícios da QVT. Alguns deles são: redução do absenteísmo, redução da rotatividade, atitude favorável ao trabalho, redução/eliminação da fadiga, promoção da saúde e segurança, integração social, desenvolvimento das capacidades humanas e o aumento da produtividade.

Outro fator importantíssimo neste processo é a motivação ocasionada pelo QVT, que auxilia as pessoas de forma positiva a fazer algo com prazer e determinação. “Motivação é ter um motivo para fazer determinada tarefa, agir com algum propósito ou razão. Ser feliz ou estar feliz no período de execução da tarefa, auxiliado por fatores externos, mas principalmente pelos internos” (KLAVA, 2010).

O objetivo geral desta pesquisa e demonstrar a importância do Jiu-jitsu como instrumento que auxilia seus praticantes na saúde física e mental, melhorando de forma positiva a vida dos praticantes desta arte milenar.

Material e Métodos

O homem ao longo de sua jornada vem deixando marcas que auxilia os estudiosos da atualidade em suas pesquisas, demonstrando aspectos novos. Para (BERVIAN e CERVO, 2002) “Os homens de cada período assimilam os resultados científicos das gerações anteriores, desenvolvendo e ampliando alguns aspectos novos”, sendo assim, podemos destacar que os conhecimentos são passados de geração para geração.

Para alcançar o objetivo deste artigo, foi realizada pesquisa de campo e pesquisa bibliográfica, tendo caráter qualitativo e quantitativo. Os dados foram coletados através de questionários semiestruturado com questões abertas e fechadas, através de meios eletrônicos.

Para Lakatos e Marconi (2001, p. 183), a pesquisa bibliográfica,

“[...] abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema estudado, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, materiais cartográficos, etc. [...] e sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto [...]”. (Apud LINHARES e LOREDO 2016)

Ainda Segundo Abric (1998),

O uso deste instrumento permite a exploração de representações acerca de determinado objeto, acontecimento ou experiências anteriormente vivenciadas e tendo por característica primordial fazer emanarem espontaneamente as associações elaboradas e relacionadas às palavras a serem exploradas.

Ainda Lakatos & Marconi (2001) “As técnicas de coleta de dados são um conjunto de regras ou processos utilizados por uma ciência, ou seja, corresponde à parte prática da coleta de dados”.

Os dados foram tabulados e analisados, facilitando desta forma as discussões e conclusões desta pesquisa. Os dados foram dispostos em tabelas e gráficos. Foram analisados os perfis, interesses, habilidades, objetivos, motivos e auto avaliação.

Resultados e Discussões

Ao analisarmos a tabela 1, visualizamos que quase 95% dos alunos são do sexo masculino e que 80% deles estão acima dos 30 anos. Isso demonstrar que os praticantes, já possuem uma experiência e convivência no ambiente de trabalho.

Tabela 1 - Perfil dos Policiais Militares

SEXO	%	IDADE	%
Masculino	94,1	20 - 25	0
		26 - 30	17,6
Feminino	5,9	31 – 35	35,3
		Acima de 36 anos	47,1
Total	100		100

Fonte – pesquisa realizada 1º BPM em 2018

Na tabela 2, a maioria dos alunos nunca praticaram esporte relacionado a defesa pessoal. Podendo desta forma, atender seus praticantes em diversos objetivos, pois, o jiu-jitsu possui algumas modalidades de treinamentos visando torneios de Grappling, MMA e defesa pessoal.

Tabela 2 – Treinos e interesse

Já praticou arte marcial antes	%	Além de Jiu-jitsu pratica outra arte marcial	%	Você sente ou já sentiu vontade de desistir de praticar esta arte marcial	%
Sim	41,2		0		25
Não	58,8		100		75
Total	100		100		100

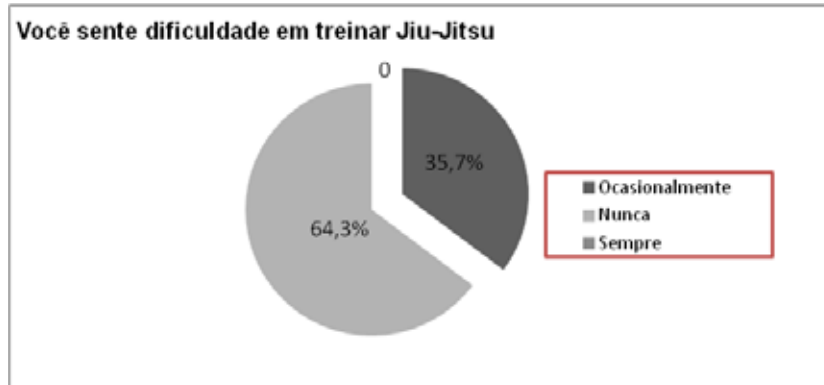
Fonte – pesquisa realizada 1º BPM em 2018

No gráfico 1, como pode ser observado os alunos em sua maioria não sentem dificuldade para treinar, demonstrando desta forma, que se trata de uma modalidade de esporte de fácil

aprendizagem. Porém, corpo e mente deve estar em equilíbrio.

Segundo Gracie (2015), “O corpo é a principal ferramenta para a prática das artes marciais, mas não a única. O corpo não funciona sozinho, além de um bom condicionamento físico é preciso que o praticante tenha uma mente saudável”.

Gráfico 1 - Dificuldades



Fonte – pesquisa realizada no 1º BPM em 2018

No gráfico 2, temos vários motivos para prática do Jiu- Jitsu, a principal é o sedentarismo seguido das prescrições médicas, (saúde psicológica e saúde física), ou seja, o esporte ajuda nas diversas situações da vida pessoal. Tanto mental quanto física, demonstrando desta maneira uma busca pela qualidade de vida.

Segundo Chiavenato (2008),

Relata que a qualidade de vida implica em criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho seja em suas condições físicas, psicológicas e sociais. Isso resulta em um ambiente de trabalho agradável, amigável e melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas na organização. (apud NEFF, 2009)

Para Tani (2002), qualidade de vida,

[...] significa muito mais que ter atendidas as necessidades básicas de sobrevivência, como alimentação, vestuário, trabalho e moradia. Ela implica ter saúde física, mental, relações sociais harmoniosas e construtivas, educação permanente, relacionamento respeitoso e amigável com o meio ambiente, tempo livre para o lazer e oportunidades para usufruir a cultura em sua plenitude.

Portanto, o Jiu-Jitsu, auxilia seus praticantes a preocupar-se com sua vida, desenvolvendo métodos e práticas saudáveis.

Gráfico 2 - Motivos para praticar Jiu-jitsu



Fonte – pesquisa realizada em 2018

No gráfico 3, fica evidente os diversos motivos dos treinamentos com destaque para desestressar e condicionamento físico, levando-se em conta que uma das profissões mais estressante hoje no Brasil, é ser policial.

Segundo (SILVA, 2017 Apud ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS)), “catalogou a atividade policial como insalubre, perigosa, geradora de imenso estresse pelo esforço físico e da exigência intermitente de acuidade e hígidez mental”.

Segundo Pinheiro; Farikoski (2016) “Estresse é toda ação do organismo, que combinado á componentes psicológicos, físicos e mentais, ocorrem quando surge a necessidade de a uma adaptação a um evento estressor, mas que será prejudicial se houver exposição prolongada ao evento ou predisposição do indivíduo”.

O Jiu-Jitsu proporciona uma melhora significativa na vida das pessoas. Segundo Gracie (2015), esclarece os adversários psíquicos que pode ser derrotado através dos treinamentos do jiu-jitsu:

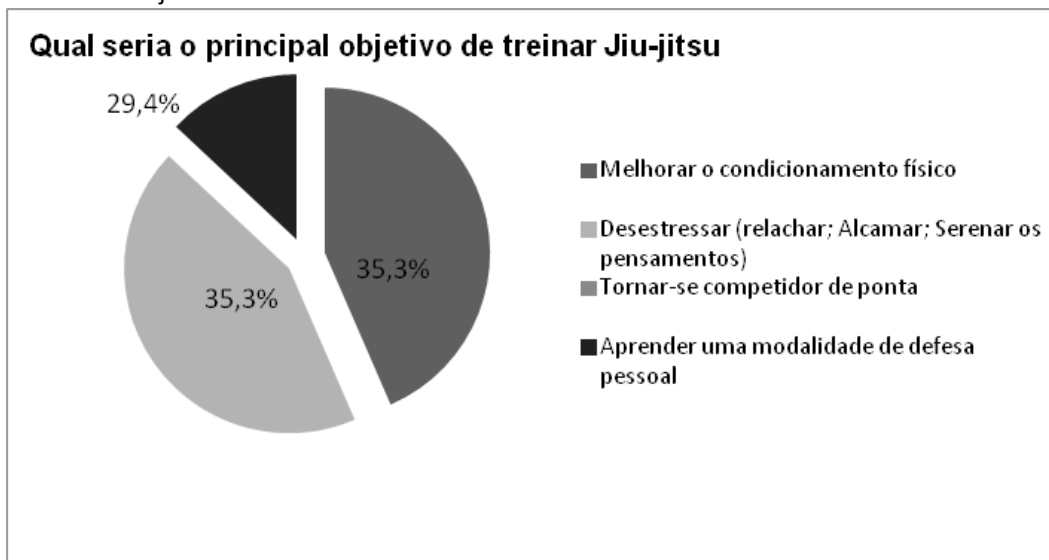
Ansiedade. As preocupações em resolver os problemas do dia a dia, contas para pagar, trabalho, filhos e etc, tudo isso, muitas vezes levam as pessoas a se entregarem aos problemas emocionais. O jiu-jitsu funciona como uma válvula de escape nesses casos. A prática da arte suave ajuda o organismo a blindar o corpo contra as consequências do estresse na saúde física e mental.

Mau Sono. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% da população brasileira sofre com algum distúrbio do sono. Entre os jovens esse número é ainda mais assustador, 88% dormem mal e apresentam problemas ligados ao sono, segundo a pesquisa realizada pela IPOM (Instituto de Pesquisa e Orientação da Mente) em conjunto ao Instituto Sou + jovem. Pessoas que se exercitam estão livres dos malefícios do sedentarismo e possuem um sono de melhor qualidade. Os exercícios ajudam na liberação de importantes hormônios para uma boa noite de sono. Levantar da cama no dia seguinte não será mais uma dificuldade.

Memória Suar a camisa não exercita só os músculos do corpo, como também bota o cérebro para “malhar”. Ao melhorar sua aptidão aeróbica, você contribuiu para um desempenho positivo das suas funções cognitivas, mantendo a integridade da massa encefálica e do sistema cardiovascular. Fazer jiu-jitsu é garantia de boa

memória. (GRACIE, 2015).

Gráfico 3 – Objetivos de Treinar Jiu-Jitsu



Fonte – pesquisa realizada no 1º BPM em 2018

Como pode ser observado no gráfico 4, mais de 94% dos alunos relataram melhoras em sua saúde física e psicológica, refletindo de forma positiva na vida pessoal dos praticantes. Gonzáles, Monterrey e Cuevas (1989), “ênfatizam grandes efeitos positivos sobre a saúde do indivíduo que realizam atividades físicas; são os seguintes”:

[...] melhora o estado psíquico geral. A prática de atividade física incidiu no estado de saúde psicológica geral do indivíduo em aspectos tais como o aumento da satisfação (sentir-se bem), o aumento do autoconceito, o aumento da confiança em si mesmo e suas possibilidades (autoconfiança), no aumento do equilíbrio psicológico (generalização das sensações de estar bem ao resto de planos vitais da pessoa).

Portanto, o Jiu-Jitsu auxilia seus praticantes a melhorar sua condição psicológica e social, refletindo de maneira motivadora no ambiente de trabalho e familiar.

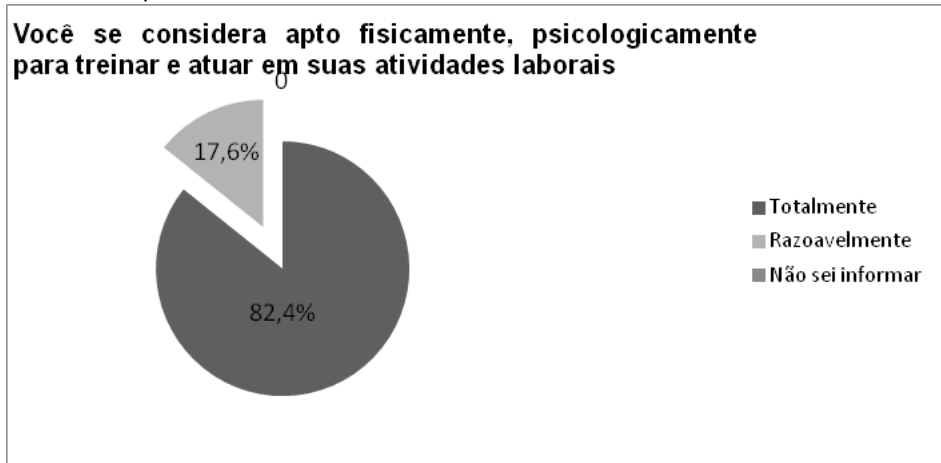
Gráfico 4 – Saúde Física e Psicológica



Fonte – pesquisa realizada no 1º BPM em 2018

Mais de 82% dos alunos se consideram aptos para treinar Jiu-Jitsu, por se tratar de um esporte inclusivo, por isso, segundo reportagem do O Globo atualmente mais de 72,000 pessoas são praticantes desta arte marcial, pois, ele auxilia os praticantes a desenvolver capacidades, física e motora, melhorando a qualidade de vida, conforme observado no gráfico 5.

Gráfico 5 – Aptidão



Fonte – pesquisa realizada NO 1º BPM em 2018

Como pode ser observado na tabela 3, foi disponibilizada uma questão que buscava entender qual o resultado na vida do aluno após o início dos treinamentos. Ou seja, uma questão em que o praticante fizesse uma auto-avaliação de si. Portanto, foram estabelecidos os seguintes parâmetros.

Excelente – Melhorou minha vida, pois, estava/estou fazendo acompanhamento médico, melhorou meu controle de estresse, e minha sociabilidade, refletido positivamente em meu ambiente de trabalho e familiar, deixando sempre motivado e a saúde física e mental melhor; **Ótimo** - Melhorou meu controle de Estresse, e minha Sociabilidade, refletido positivamente em meu ambiente de trabalho e familiar; **Bom** - Melhorou meu índice nas competições; **Regular** - não melhorou em nada minha vida.

Como pode ser observado, a maioria dos praticantes se auto-avaliaram como em excelente estado, demonstrando estar melhorando sua vida em diversos aspectos, principalmente no ambiente de trabalho e familiar.

Tabela 3 - Auto Avaliação

Que nota você se daria como aluno de Jiu-jitsu do 1º BPM (1º Batalhão de Polícia Militar do Tocantins) considerando a seguinte escala (Excelente 8 - 10) (Ótimo 6 - 8) (Bom 4 - 6) (Regular 2- 4).							
Excelente	76,5%	Ótimo	17,6%	Bom	5,9%	Regular	0

No questionário, foi disposta uma questão para um praticante relatar como o esporte (Jiu-Jitsu) pôde ajudar na vida familiar e no ambiente de trabalho.

Pergunta aberta - Como você avalia o Jiu-Jitsu em sua vida e como acha que pode contribuir Qualidade de Vida no Trabalho?

“O jiu-jitsu me ajudou fisicamente como psicologicamente”.

Fisicamente: perca de peso, melhora da forma física e hábitos saudáveis.

Psicologicamente: diminuiu o estresse e a ansiedade, que era causador de pressão alta e também a prática do jiu-jitsu proporciona descontração que resulta em alegria e satisfação emocional.

“Todos esses benefícios são de extrema importância para realizar as atividades do serviço de policiamento ostensivo além das aulas de jiu-jitsu ensinar técnicas de imobilização e contenção que são necessárias no uso seletivo da força.”

Portanto, podemos destacar que o esporte melhora a vida dos praticantes, refletindo positivamente no cotidiano profissional e familiar.

Considerações Finais

Esta pesquisa foi realizada no 1º BPM “Projeto Dojo de Ouro”, que objetivou analisar o jiu-jitsu como instrumento motivacional na vida do policial militar como fator na qualidade de vida no trabalho dos praticantes desta arte marcial. Foram analisados perfil (sexo e idade), os motivos para a prática, às dificuldades encontradas no desenvolver das aulas e como fator principal a saúde física e mental. Quando nos referimos às dificuldades percebemos que a maioria não sente, demonstrando desta forma, que é uma modalidade de esporte que atende pessoas de várias idades. Como analisado na tabela 01, onde mais de 47% dos alunos tem acima de 36 anos. Outros fatores observados são as recomendações médicas para a atividade física, indicando assim, que o esporte seria instrumento que auxilia no estado físico e psíquico geral.

Destarte, existem aspectos apresentados que nos permite assegurar que a pratica do Jiu-jitsu, melhora a vida de seus praticantes refletindo diretamente em suas ações técnico-profissional, bem como em seu bem-estar social, o que reflete positivamente no ambiente de trabalho e familiar.

Desta forma, podemos destacar que o jiu-jitsu melhora a vida de seus praticantes refletindo em todos os aspectos sociais e profissionais uma vida de qualidade o que estão diretamente ligadas as boas práticas de policiamento ostensivo.

Portanto, a implantação do Q.V.T (qualidade de vida no trabalho) no ambiente de trabalho pode proporcionar aos colaboradores significativas melhoras na prestação de serviço.

O servidor policial militar, terá uma motivação maior para desempenhar suas funções constitucionais. Policiais que na maioria das vezes exerce outras atividades, transcendendo muitas vezes suas atribuições.

Referências

ABRIC, J .C. (1998): “Pratiques sociales et representation”, em: SÁ, C. P.: A construção do objeto da pesquisa em Representações Sociais. Rio de Janeiro: EdUERJ, pp. 59-52. Disponível em: <<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/239>>. Acesso em: 10 may 2018.

CHIAVENATO, Idalberto. **Recursos humanos: o capital humano das organizações**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

FERNANDES, Eda Conte. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.
DUTRA, Roseli de Fátima. Qualidade de vida no Trabalho: O caso de uma cooperativa médica de um hospital universitário mineiro. Belo Horizonte/2008: Faculdade Novos Horizontes, (Dissertação de mestrado). Disponível em:< <https://www.webartigos.com/artigos/qualidade-de-vida-no-trabalho/45131#ixzz5FToucZGb>>. Acesso em 10/04/2018.

FERRAZ, Milena Massolla; CALDERARI, Patrícia. Qualidade de Vida no Trabalho. III ENCONTRO CIENTÍFICO E SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO UNISALESIANO Educação e Pesquisa: a produção do conhecimento e a formação de pesquisadores Lins, 17 – 21 de outubro de 2011. Disponível em: <<http://www.unisalessiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0059.pdf>>. Acesso em 10/04/2018.

GONZÁLEZ de Juan, J.I. (1989). **El estrés en la competición: Posibles fuentes y algunos métodos de control**. Psiquis, v. 10. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd205/a-psicologia-do-exercicio-fisico-e-esporte.htm>> acesso em 02/04/2018. RAMÓN, Núñez Cárdenas “et al”. De A psicologia do exercício físico e esporte na promoção e melhora da saúde. Acesso em 02/04/2018.

GRACIE, Reila. **Carlos Gracie: o criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro: Record. 2012. Disponível em: GRACIEMAG - A história do Jiu-Jitsu. <<http://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>>. Acesso em 02/04/2018.

_: **Cuidar da Mente é Jiu-Jitsu: Benefícios do Jiu-Jitsu para a saúde mental.** 2015. Disponível em: GRACIEMAG <<http://graciebarra.com.br/2015/10/cuidar-da-mente-e-jiu-jitsu-beneficios-do-jiu-jitsu-para-a-saude-mental/>>. Acesso em 02/04/2018.

KLAVA, Verônica. **Motivação empresarial** - o desafio do século XXI. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/motivacao-empresarial-o-desafio-do-seculo-xxi/48844/>>. Acesso em: 02/04/2018.

CAVALCANTE, Karine Pereira Caetano. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO. 2016. Disponível em:< <https://www.webartigos.com/artigos/qualidade-de-vida-no-trabalho/45131>>. Acesso em 10/04/2018.

LINHARES, Patrícia Vendramin e LOREDO, Cíntia de Castro. **Aprendizagem Centrada na Pessoa: Contribuições do Professor Facilitador sob o Enfoque Rogeriano.** 2016. Disponível em: < http://www.pedagogia.com.br/artigos/aprendizagem_centrada_na_pessoa/index.php?pagina=1>. Acesso em 10/04/2018

NEFF, Luziane Maria Ribeiro. **ASPECTOS DAS RELAÇÕES DE TRABALHO QUE INTERFEREM NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR.** Fortaleza, 2009. Universidade Estadual do Ceará. (Dissertação de mestrado). Disponível em: <http://www.uece.br/ppga/index.php/arquivos/doc_download/171-luzianemaria>. Acesso em 02/04/2018>.

PINHEIRO, Letícia Ribeiro Souto; Farikoski, Camila. **Avaliação do estresse de Policiais Militares.** Revista de Psicologia da IMED, 8(1): 14-19, 2016. Disponível em:<<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/download/1250/881>> Acesso em 02/04/2018>.

SILVA, Elias Miler. A profissão de policial militar no brasil é a mais arriscada e a menos valorizada. 2017. Disponível:< <http://defendapm.org.br/2017/01/06/a-profissao-de-policial-militar-no-brasil-e-a-mais-arriscada-e-a-menos-valorizada/>>. Acesso em 09/04/2018

TANI, G. **Esporte, educação e qualidade de vida.** In: W. W. Moreira; R. Simões. (Org.). Esporte como fator de qualidade de vida. Piracicaba: UNIMEP, 2002, p. 103-116. Disponível em: < <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8637765/5456>>. Acesso em 09/05/2018.

ZOBARAN, Eduardo. **A revolução digital Gracie para espalhar o jiu-jitsu no mundo.** 2013. Disponível em:< <https://oglobo.globo.com/esportes/a-revolucao-digital-gracie-para-espalhar-jiu-jitsu-no-mundo-6963471#ixzz5F23liuz3>>. Acesso em 09/05/2018.

Recebido em 16 de maio de 2018.
Aceito em 22 de fevereiro de 2019.