

JIU-JITSU BRASILEIRO - 2018

Coordenador: ALBERTO REINALDO REPPOLD FILHO

Os benefícios da atividade física para a saúde estão bem relatados na literatura. A prática regular de exercícios físicos restringe o risco de várias doenças, bem como de diferentes estados emocionais maléficos como o stress e a depressão. Neste sentido, deve-se estimular continuamente que as pessoas sejam ativas fisicamente em todas as etapas da vida. Sendo assim, com a certeza de proporcionar um benefício físico-psicológico, propomos disponibilizar a prática de jiu-jitsu para a comunidade universitária e comunidade em geral. O jiu-jitsu brasileiro é o esporte individual que mais cresce no país, possuindo cerca de trezentos e cinquenta mil praticantes e quinhentos estabelecimentos de ensino somente nas grandes capitais. Estudos indicam que os principais fatores de adesão à prática de jiu-jitsu relacionam-se ao dinamismo que ele oferece e ao prazer em praticá-lo. O alívio dos níveis de estresse e melhora do condicionamento físico são as principais alterações físicas e psicológicas acarretadas pela prática. Assim, proporcionar à comunidade UFRGS e comunidade em geral os benefícios do Jiu-jitsu como atividade física, contribuindo para a melhora das capacidades condicionais e das capacidades coordenativas dessa população é uma ação muito pertinente enquanto extensão universitária. A proposta visa desenvolver nos alunos os conceitos presentes no esporte como, respeito, disciplina, concentração, determinação, companheirismo, superação, além de promover a socialização entre os alunos. Transmitir aos alunos a filosofia e a história do Jiu-jitsu, apresentando as regras do Jiu-jitsu esportivo, são estratégias usadas para cativar os participantes a aderirem e permanecerem na prática. Além disso, o Projeto visa formar a equipe universitária de jiu-jitsu, cuja representação nos campeonatos universitários tem sido sempre de grandes resultados, principalmente na tradicional Copa Unisinos, com títulos gerais conquistados nos últimos 5 anos. Em 2019, o Projeto de Jiu-jitsu brasileiro da ESEFID/UFRGS está funcionando com uma turma no horário das 12h às 13h30, três vezes por semana. O Projeto faz parte do grupo de lutas do Projeto Bugre Lucena que está em execução há 28 anos ininterruptos. Os resultados alcançados nos anos anteriores são indicativo do sucesso que a proposta vem tendo junto à comunidade acadêmica.