

períodos de controle da respiração e administração do esforço. Empurrar, puxar, sustentar o próprio peso e o do adversário fazem parte da rotina dentro do tatame. Como resultado, o corpo passa a responder melhor a atividades cotidianas que exigem resistência e coordenação. Os benefícios aparecem também na balança. De acordo com Ricardo, uma aula pode representar um gasto energético entre 600 e mil calorias, dependendo da intensidade.

Além disso, o organismo continua consumindo energia mesmo após o fim da atividade devido ao processo de recuperação muscular, fenômeno conhecido como efeito EPOC. Outro ganho importante está relacionado à postura corporal. Dentro da luta, manter a coluna alinhada e compreender o próprio centro de gravidade é essencial para evitar quedas e conseguir executar os movimentos corretamente.

Com o tempo, esse aprendizado se reflete fora da academia. O fortalecimento do core contribui para uma postura mais equilibrada e reduz desconfortos causados por longos períodos sentado. A saúde cardiovascular também é beneficiada. Durante os treinos, a frequência cardíaca aumenta significativamente, enquanto o praticante aprende a controlar a respiração mesmo sob pressão física. O resultado é um coração mais eficiente e uma melhora na circulação sanguínea.

Para Ricardo, o jiu-jitsu ainda funciona como uma ferramenta importante no combate aos efeitos do sedentarismo. Ele relata já ter acompanhado alunos que chegaram à academia com quadros de pré-diabetes, hipertensão e alterações no colesterol e que, após meses de prática regular, apresentaram melhora significativa nos indicadores de saúde.

Dentro e fora do tatame

Mas nem toda transformação pode ser medida por exames ou números. Foi justamente essa mudança mais profunda que marcou a trajetória de Caio Luiz Aguiar, de 27 anos. Cartorário e professor de jiu-jitsu, ele iniciou sua caminhada na modalidade há cerca de nove anos e hoje é faixa marrom. A transição de aluno para professor aconteceu em um momento delicado para a equipe. Após a morte do sensei responsável pelo centro de treinamento, em 2024, os alunos precisaram reorganizar a estrutura do grupo para manter o trabalho vivo.

Por ser um dos praticantes mais antigos e graduados, Caio assumiu novas responsabilidades e, no ano passado, começou a atuar como professor. Neste ano, passou a comandar também uma turma voltada para competidores. Para ele, o jiu-jitsu ensina que a evolução nunca ocorre sozinha. “O jiu é muito coletivo. Você evolui treinando com pessoas mais experientes e também aprende muito apanhando. Com o tempo, desenvolve consciência de luta e amadurecimento dentro do esporte”, afirma.



Glauber com seus atletas mirins

Como funciona a graduação no jiu-jitsu?

A progressão de faixas no jiu-jitsu segue critérios técnicos e períodos mínimos de permanência definidos por entidades como a Federação Internacional de Jiu-Jitsu (IBJJF).

Graduação adulta

- » Faixa branca
- » Faixa azul — mínimo de dois anos
- » Faixa roxa — mínimo de um ano e seis meses
- » Faixa marrom — mínimo de um ano
- » Faixa preta

Quem pode dar aula?

- » Faixa azul: pode atuar como instrutor de turmas infantis, sempre supervisionado por um faixa preta.
- » Faixa roxa e marrom: podem auxiliar e ministrar aulas para adultos, também sob supervisão de um faixa preta.
- » Faixa preta: possui autonomia para atuar como professor responsável.
- » Após conquistar a faixa preta, o praticante continua evoluindo por meio dos chamados graus, representados pelos esparadrapos na faixa. O nono grau dá acesso à faixa vermelha, uma honraria que pode levar décadas para ser alcançada. O décimo grau é reservado à família Gracie, pioneira na difusão do jiu-jitsu brasileiro.

Além do desenvolvimento técnico, Caio destaca o papel social da modalidade. Segundo ele, muitos vínculos de amizade foram construídos por meio do esporte, inclusive com pessoas de outras cidades e equipes. O professor acredita que as academias instaladas em regiões periféricas desempenham um papel importante ao oferecer um ambiente seguro para crianças e adoles-

centes. “A gente consegue tirar muita gente da rua e trazer para o esporte. O jiu-jitsu transforma vidas e pessoas.”

A inclusão também faz parte da rotina do centro de treinamento em que atua. Atualmente, três alunos com transtorno do espectro autista participam das aulas regularmente, respeitando suas necessidades e particularidades. Uma das alunas é faixa azul e, atualmente, auxilia nas turmas juvenis. Histórias como essas mostram que o tatame pode ser um espaço de acolhimento e desenvolvimento para diferentes perfis de praticantes.

Competição

Quem também vivenciou transformações por meio do esporte foi Glauber Peter Andrade. Com 16 anos de experiência, faixa preta formado pelo mestre Cláudio Careca, ele afirma que o jiu-jitsu foi fundamental para sua formação pessoal. “Por meio do jiu-jitsu eu tive disciplina, me salvou de muitas coisas”, resume.

Hoje, além de administrar o próprio centro de treinamento, Glauber coordena um projeto social em Ceilândia que atende crianças há seis anos. As aulas recebem alunos desde a primeira infância e acompanham seu crescimento dentro e fora do esporte. Segundo ele, os benefícios vão além da preparação física. A modalidade auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, da disciplina e da convivência social.

O trabalho tem mostrado resultados especialmente positivos com alunos autistas. “Tenho alunos que não gostavam do toque ou do suor e hoje conseguem lidar muito melhor com essas situações.” Outro aspecto valorizado por Glauber é a preparação para a competição. Embora nem todos os praticantes desejem competir, ele acredita que o ambiente competitivo ensina habilidades importantes para a vida.

Saber ganhar, perder, respeitar adversários e lidar com frustrações faz parte do processo de formação desenvolvido dentro do esporte. “Todos os alunos são preparados para competir. A competição pode ser um hobby ou uma carreira, mas ela desperta um lado muito positivo das pessoas.”

***Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**