



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

João Paulo Roque Rodrigues

**TRANSFERÊNCIA DE COMPETÊNCIAS DE
VIDA PELA PARTICIPAÇÃO NA ARTE
MARCIAL JIU-JITSU**

**Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia da
Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento orientada pelo
Professor Doutor Pedro Manuel Malaquias Pires Urbano e
apresentada à Faculdade de
Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2022

“It is better to be a warrior in a garden
than a gardener in a war”

- Provérbio chinês

Agradecimentos

Ao Professor Pedro Urbano.

Aos meus pais.

Ao meu irmão.

Aos meus primos.

Aos meus amigos.

À Andreia. Sem ti nunca teria chegado tão longe.

A mim, por nunca ter desistido.

Resumo

As competências de vida são as competências que permitem ao indivíduo ter sucesso no seu contexto de vida, seja na escola, em casa ou na comunidade (Danish, 1997; Dias, Cruz, & Danish, 2001; Gould & Carson, 2008). Mais especificamente, as competências de vida referem-se aos recursos pessoais que o indivíduo pode treinar e assumir num dado contexto e depois transferir para outros domínios da sua vida (*e.g.*, formular objetivos, controlar emoções, resolver problemas). Analisando a participação dos sujeitos na arte marcial Jiu-Jitsu, o objetivo deste estudo foi explorar a transferência de competências de vida entre adultos que participam nesta prática. Mais especificamente, perceber se pelo seu envolvimento, os mesmos adquiriram e/ou desenvolveram competências de vida, assim como a forma como essas competências foram aprendidas e se foram transferidas para outros domínios/contextos de vida dos sujeitos. Os resultados mostraram que os participantes perceberam que o seu envolvimento no Jiu-Jitsu melhorou as suas vidas em diferentes domínios/contextos, e que essa melhoria parece surgir das competências de vida que adquiriram pela prática. Os resultados também indicaram que o apoio dos instrutores e o dos colegas nas academias/clubes parecem ter desempenhado um papel importante ao fornecer o contexto necessário para que o desenvolvimento dessas competências fosse possível, visto que essa aprendizagem foi conseguida maioritariamente através de processos implícitos, e não pelo uso de estratégias pedagógicas explícitas.

Palavras chave: artes marciais; competências de vida; Jiu-Jitsu; transferência

Índice

Introdução	6
I. Enquadramento teórico e revisão da literatura	9
Competência	9
Competências de vida	10
Competências de vida no desporto	11
Origem do Jiu-Jitsu	15
Disseminação	16
O Jiu-Jitsu no Brasil	16
O Jiu-Jitsu Brasileiro no Mundo	18
Jiu-Jitsu	18
II. Objetivos	20
III. Metodologia	21
Amostra	22
Instrumento	23
Procedimento	24
IV. Resultados	24
V. Discussão	43
VI. Considerações finais	46
Referências bibliográficas	49

Introdução

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde Brasileiro em 2018, os desportos de combate/artes marciais são das atividades desportivas que se encontram em maior expansão no país. Em comparação com a pesquisa anterior realizada em 2006 pela mesma entidade, o número de praticantes cresceu 109%, estimando-se que 5 milhões de brasileiros sejam praticantes de artes marciais (cerca de 2% da população brasileira) (Dunlop, 2019). Podemos também verificar esse crescimento em outros países, como por exemplo nos Estados Unidos da América. Como relata Woodward (2009), no momento da pesquisa existiam 6,5 milhões de praticantes de artes marciais no país, existindo um aumento de 28% de participação entre 2000 e 2004. Ainda no mesmo país, entre 2010 e 2011, verificou-se que 18,1 milhões de americanos participaram pelo menos uma vez em alguma forma de arte marcial (Connor, 2019).

É possível que esse crescimento tenha sido um dos fatores que influenciou o interesse acadêmico em relação às artes marciais, visto que os estudos relacionados com esta temática têm vindo a crescer de forma acentuada (Mickelsson, 2021). Apesar desse crescimento, não é seguro afirmar que a prática das artes marciais se traduza, de forma linear, na melhoria das condições de vida de quem as pratica. Com efeito, a literatura sugere haver resultados contraditórios a este nível, o que levanta dúvidas quanto ao potencial das artes marciais neste âmbito. Essa falta de clareza pode ser efetivamente ilustrada em várias revisões de literatura recentes sobre a relação das artes marciais com, por exemplo, os níveis de agressividade. É o caso, nomeadamente, de Harwood *et al.* (2017), que realizaram uma revisão de literatura de 12 estudos onde encontraram evidências estáveis do efeito atenuante das artes marciais na agressão; enquanto que, pelo contrário, Gubbels *et al.* (2016) e Moore *et al.* (2021) não encontraram qualquer associação entre a prática de artes marciais e a mitigação dos níveis de agressão. Uma das justificações para essa aparente contradição pode estar relacionada com a sua heterogeneidade de disciplinas. Isto é, o termo *artes marciais* abrange um número elevado de disciplinas, desde artes marciais onde existe pouco ou nenhum contacto físico (*e.g.*, tai-chi) até disciplinas competitivas, onde o contacto é total e violento, mesmo nos treinos (*e.g.*, Thaiboxing). Por conseguinte, realizar estudos com participantes de várias artes marciais, assumindo que têm as mesmas características, pode não ser a forma mais

adequada de estudo, visto que os seus praticantes não só diferem em termos de características, como também diferem em termos de níveis de agressividade.

De acordo com Lafuente *et al.* (2021), um fator decisivo para observar se as artes marciais podem promover o desenvolvimento sociopsicológico, parece estar aliado ao facto da arte marcial praticada ser considerada tradicional ou moderna. Isto é, conforme enfatizam Zivin *et al.* (2001), enquanto que as artes marciais modernas aparentemente carecem de um sistema de crenças com disposições éticas e normas claras para os praticantes confiarem, as artes marciais tradicionais estão profundamente enraizadas em crenças pacifistas, com um legado cultural muito grande, que enfatiza o autocontrolo, a disciplina e a humildade.

Esse foi um dos motivos, não único, pelo qual a arte marcial escolhida como objeto de estudo desta dissertação ter sido o Jiu-Jitsu Brasileiro; sendo de notar que, em termos históricos, é considerada uma arte marcial moderna, mas à qual subjaz uma filosofia tradicional oriunda da arte marcial que influenciou a sua criação, o Jiu-Jitsu Japonês. O Jiu-Jitsu Brasileiro é conhecido como “a arte suave”, sendo que enfatiza conceitos como a brincadeira e fluidez (Pope, 2019) e assemelha-se a um jogo de xadrez humano, onde são desenvolvidas várias competências, como por exemplo a resolução de problemas (Hogeveen, 2013). Esse conjunto de fatores levaram os pesquisadores a examinar se o Jiu-Jitsu (iremos assumir a partir daqui que é o Brasileiro, até informação de contrário) efetivamente pode contribuir para o bem-estar subjetivo (Fogarty, 2020) e se possui propriedades terapêuticas, por exemplo, em populações militares (Collura, 2018), ou se o desporto pode ser útil em programas educacionais para jovens, sendo os resultados obtidos promissores (Saavedra, 2016).

Reforçando o facto de, em termos históricos, o Jiu-Jitsu ser uma arte marcial recente, os estudos relacionados com a mesma ainda são bastante escassos, em comparação com outras artes marciais mais antigas, que foram estudadas de forma mais exaustiva (Mickelsson, 2021). Considerando as narrativas recolhidas neste trabalho, geralmente positivas, combinado com o aumento geral de praticantes, o momento parece oportuno para desenvolver com rigor científico o estudo e a análise desta arte marcial, do ponto de vista da Psicologia.

Neste âmbito, o foco desta dissertação foi explorar a transferência de competências de vida entre adultos que participam na arte marcial/desporto Jiu-Jitsu. Isto é, tendo em conta estudos que referem que a prática de artes marciais promove nos seus participantes a espiritualidade (Jennings *et al.*, 2010), o *mindfulness* (Miyata *et al.*, 2020), a disciplina (Lakes & Hoyt, 2004) e valores pacifistas (Zivin *et al.*, 2001), o objetivo foi perceber se os participantes perceberam que, com a prática de Jiu-Jitsu, adquiriram e/ou desenvolveram competências de vida, assim como a forma como essas competências foram aprendidas e se foram transferidas para outros domínios/contextos de vida dos sujeitos.

Em termos genéricos, este trabalho inicia-se com uma revisão à literatura relevante e atualizada sobre o tema, de modo a apresentar um enquadramento teórico do objeto de estudo, assim como as razões da escolha do problema a ser analisado. Neste sentido, irá analisar-se em particular os conceitos de competência, de competências de vida e de competências de vida no desporto, tendo em conta, como pano de fundo, um breve historial da arte marcial Jiu-Jitsu, a sua origem, a sua disseminação, bem como a sua caracterização. Após esta secção, irão ser apresentados os objetivos do estudo, a metodologia utilizada, bem como a caracterização da amostra, o instrumento utilizado, finalizando com os procedimentos. De seguida irão ser apresentados os resultados obtidos no estudo, seguindo-se da apresentação e discussão dos mesmos, recorrendo a métodos de análise de conteúdo. A discussão dos resultados foi efetuada de acordo com os objetivos e as questões de investigação. A presente dissertação termina com as considerações finais, no qual se efetua uma interpretação crítica dos resultados face aos objetivos traçados e às reflexões teóricas expostas na primeira parte.

I. Enquadramento teórico e revisão da literatura

Competência

Compreender o conceito de competência, os seus processos de desenvolvimento, aprendizagem e avaliação tem sido uma preocupação da investigação no âmbito da educação, quer a nível nacional, quer a nível internacional (Comellas, 2000; Dias, 2009; Perrenoud, 2005).

Segundo Mulder *et. al.* (2007), o primeiro uso do conceito de competência ocorre na obra de Platão, na obra *Lysis*. Segundo o mesmo autor, a raiz da palavra é *ikano*, um derivado da palavra *iknomai*, que significa chegar. A língua grega antiga tinha um equivalente para o mesmo conceito, designado de *ikanótis* (ικανότης). Traduz-se como a qualidade de ser *ikanos* (capaz), ter a capacidade de conseguir algo; habilidade.

No campo da Psicologia o constructo aparece pela primeira na literatura científica através de Noam Chomsky (nos anos 50 do século XX) no contexto da linguística, entendendo-se a competência como a faculdade inata de falar e compreender uma língua (Perrenoud, 2005). De acordo com Dolz e Ollagnier (2004), Chomsky diferenciava competência de desempenho, referindo a competência como aquilo que o sujeito podia realizar idealmente devido ao seu potencial biológico e o desempenho como o comportamento observável. A partir dos anos 70 do século XX, a palavra competência surge associada à qualificação profissional, vinculando-se ao posto de trabalho e associando-se ao coletivo, à organização. Nesta perspetiva empresarial, a competência é interpretada como uma forma de flexibilização laboral e de diminuição da precariedade do emprego (Dias, 2010). Atualmente, em contexto escolar, defende-se a competência como a mobilização de recursos, conhecimentos ou saberes vivenciados pelo sujeito aprendente que se manifestam na ação ajustada perante situações complexas, imprevisíveis, instáveis, mutáveis e sempre singulares (Boterf, 2003). Partindo desta formulação geral do conceito de competência, surge ainda durante os anos 70 do século passado um interesse em estudar o modo como esta pode ser aplicada ao dia-a-dia dos jovens, formulando-se o conceito de competência de vida, que passamos a analisar em seguida.

Competências de vida

As competências de vida são as competências que permitem ao indivíduo ter sucesso no meio ambiente em que vive, seja na escola, em casa ou na comunidade (Danish, 1997; Dias, Cruz, & Danish, 2001; Gould & Carson, 2008). Mais especificamente, as competências de vida referem-se aos recursos pessoais que o indivíduo pode treinar e assumir num dado contexto e depois transferir para outros domínios da sua vida (*e.g.*, formular objetivos, controlar emoções, resolver problemas) (Gould & Carson, 2008). Segundo Danish e Hale (1981) as competências de vida não surgem apenas do contacto com diferentes situações e desafios, mas sim através de demonstração, modelagem e prática, apurando que ao serem treinadas e desenvolvidas, essas competências estão a promover a autonomia dos indivíduos nos processos de tomada de decisão e na confiança para enfrentar novos desafios.

De acordo com Danish *et al.* (2004), um dos aspetos mais desafiantes no treino de competências de vida refere-se à significativa amplitude de áreas passíveis de treino, podendo incluir competências comportamentais (*e.g.*, comunicar eficazmente com pares e adultos), cognitivas (*e.g.*, tomar decisões eficazes, pesquisar, seleccionar, organizar ou interpretar informação), interpessoais (*e.g.*, expressar afetos e ideias, ser assertivo, pedir ajuda) ou intrapessoais (*e.g.*, formular objetivos). No entanto, só podemos falar em competência de vida quando estas são realmente aplicadas nos diferentes contextos de vida da pessoa. Dito por outras palavras, dada a transversalidade destes domínios de treino, as competências de vida podem (e devem) ser aplicadas a diferentes contextos de vida das pessoas. Neste sentido, o treino de competências de vida só estará efetivamente concretizado quando a pessoa for capaz de transferir a competência aprendida num dado contexto (*e.g.*, o estudante aprendeu a gerir o *stress* que sente na realização das provas escolares) para outra situação do seu dia-a-dia (*e.g.*, dado que esse estudante também pratica desporto, ele passa a usar a mesma competência de gestão de *stress* para lidar com a tensão que sente durante as competições que realiza). Assim sendo, e tal como referem Holt, Tink, Mandigo e Fox (2008), as competências de vida representam todas as capacidades necessárias para dar resposta às exigências e desafios do dia-a-dia.

Uma das principais vantagens da promoção destas competências, prende-se com o facto das pessoas aprenderem uma determinada “técnica” que poderá ser usada em várias situações, não servindo apenas para um determinado contexto e/ou problema.

Assim, por exemplo, quando alguém aprende a formular objetivos num dado domínio de vida poderá também fazê-lo noutras áreas. Este aspeto é muito importante visto que, à medida que vamos crescendo, vão aumentando os domínios e exigências a que estamos submetidos. Neste sentido, um jovem adolescente pode ter como contextos de vida o familiar, o escolar e o relacionamento com os pares, mas com a sua passagem para a vida adulta tenderá a adicionar o contexto profissional e conjugal. O aumento destas facetas de vida acaba por representar um maior número de oportunidades para utilizar as competências de vida.

Competências de vida no desporto

Existe um grande interesse por parte da Psicologia no papel do desporto como veículo para que os indivíduos adquiram resultados positivos. Tais resultados positivos podem incluir a aprendizagem de competências de vida. Na literatura da Psicologia do Desporto, as competências de vida têm sido definidas mais especificamente como as competências sociais, cognitivas, emocionais, intelectuais e físicas necessárias para que os indivíduos prosperem e se tornem membros bem-sucedidos da sociedade (Jones & Lavallee, 2009; Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005). Tal como referido acima, para serem consideradas competências de vida, também as competências aprendidas no desporto devem ser transferíveis. Por exemplo, se um indivíduo aprende sobre trabalho em equipa no contexto desportivo, esta competência deve ser transferida e utilizada em outros domínios que não sejam semelhantes ao ambiente desportivo (Allen, Rhind, & Koshy, 2014). A transferibilidade é, portanto, central para entender as competências de vida, e há a necessidade em aprender mais sobre como as competências aprendidas no desporto são transferidas para outros domínios, no âmbito de criar conhecimento que possa ser usado para aumentar os efeitos positivos da participação desportiva (Camire, Trudel, & Forneris, 2012).

Diversas revisões da literatura (*e.g.*, Camiré, 2014; Gould & Carson, 2008; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005; Turnnidge, Côté e Hancock, 2014) discutiram a ligação que existe entre a participação desportiva e o desenvolvimento de competências de vida, sugerindo que os treinadores que são mais eficazes no ensino de competências de vida são aqueles que têm filosofias que dão importância primordial ao desenvolvimento dessas

competências (Collins, Gould, Lauer, & Chung, 2009). Embora algumas competências de vida possam ser aprendidas simplesmente participando no desporto (Jones & Lavallee, 2009), a aprendizagem de competências de vida é aprimorada quando é intencionalmente direcionada (Camiré, Trudel, & Forneris, 2012) por treinadores que desenvolvem relacionamentos de confiança com os seus atletas e criam climas orientados para a tarefa (Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2007). Além de fornecer aos treinadores oportunidades diretas para ensinar competências de vida, o desporto permite que os jovens testem e apliquem as mesmas (Holt, Tamminen, Tink, & Black, 2009).

Embora as pesquisas tenham demonstrado que o desporto pode ser um ótimo promotor do desenvolvimento de competências de vida (Eime, Young, Harvey, Charity e Payne, 2013), a qualidade dos programas implementados é um fator crucial a ser considerado (Yohalem & Wilson-Ahlstrom, 2010). Compreender as variáveis relacionadas com a implementação dos programas que facilitam os resultados positivos do desenvolvimento, incluindo o desenvolvimento de competências de vida, são áreas-chave de interesse na pesquisa sobre desportos para jovens (Bean & Forneris, 2017; Gould & Carson, 2008). Uma dessas variáveis é a intencionalidade, referida como a medida em que as decisões deliberadas são tomadas pelas organizações desportivas, e os treinadores dentro dessas organizações, para criar oportunidades destinadas a maximizar o desenvolvimento de resultados (Walker, Marczak, Blyth, & Borden, 2005).

Turnnidge, Côté e Hancock (2014) examinaram a noção de intencionalidade discutindo como a transferência de competências de vida pode ocorrer por meio de processos implícitos e explícitos. A abordagem implícita refere-se a programas que se concentram no desenvolvimento de competências específicas do desporto (*e.g.*, drible, patinagem) sem atenção consciente ou esforço colocado no desenvolvimento ou transferência de competências de vida. Dentro da abordagem implícita, as características inerentes ao desporto (*e.g.*, competição, regras, clima) são identificadas como fatores que podem influenciar a aprendizagem e a transferência de competências de vida (Camiré & Kendellen, 2016). Pesquisas anteriores mostraram como os jovens podem desenvolver competências de vida por meio da participação no desporto e transferi-las para além do desporto, mesmo quando os treinadores não se concentram explicitamente no desenvolvimento e na transferência dessas competências (*e.g.*, Camiré & Trudel, 2010; Jones & Lavallee, 2009). Alguns treinadores acreditam que o contexto do desporto

promove naturalmente o desenvolvimento e a transferência de competências de vida (Camiré & Trudel, 2010; Lacroix, Camiré, & Trudel, 2008). Em suma, a abordagem implícita não impede o desenvolvimento e a transferência de competências de vida (*e.g.*, Holt, Tink, Mandigo e Fox, 2008), mas deixa tudo ao acaso.

Por outro lado, a abordagem explícita refere-se a programas e aos treinadores dentro desses programas, que visam deliberadamente o desenvolvimento e a transferência de competências de vida (Turnnidge *et al.*, 2014). Muitos pesquisadores (*e.g.*, Camiré, Forneris, Trudel, & Bernard, 2011; Petitpas, Cornelius, Van Raalte, & Jones, 2005) postularam que os treinadores devem integrar de forma deliberada e sistemática o desenvolvimento de competências de vida e estratégias de transferência dentro do seu treino para otimizar o desenvolvimento do atleta. Por exemplo, os treinadores devem ser explícitos ao traçar conexões sobre como as competências de vida podem ser transferidas do desporto para a vida cotidiana (Allen, Rhind, & Koshy, 2014; Pierce, Kendellen, Camiré, & Gould, 2016; Weiss, Stuntz, Bhalla, Bolter, & Price, 2013). Estratégias como a partilha de reflexões pessoais, contratos de gestão de expectativas comportamentais, organização de eventos de team-building, reuniões individuais com os atletas e goal-setting têm sido reconhecidas como auxiliares no desenvolvimento e transferência de competências de vida (Camire, Forneris, Trudel, & Bernard, 2011; Holt, Sehn, Spence, Newton, & Ball, 2012).

Até ao momento, poucas pesquisas examinaram empiricamente o papel da intencionalidade comparando os resultados de desenvolvimento dos jovens envolvidos em programas implicitamente estruturados *versus* programas explicitamente estruturados (Bean *et al.*, 2018). Bean e Forneris (2016) realizaram observações sistemáticas de sessões de treino para comparar programas de jovens estruturados intencionalmente (explícito) e não intencionalmente (implícito). Os resultados indicaram que programas intencionalmente estruturados que visavam deliberadamente o desenvolvimento de competências de vida produziram pontuações de qualidade mais alta e maiores resultados a nível de desenvolvimento percebidos do que programas estruturados de forma não intencional. No entanto, pode ser um desafio para os treinadores adicionar essas componentes aos seus programas, visto que muitas vezes já se sentem sobrecarregados com as suas responsabilidades normais. Portanto, é importante considerar se existem outras maneiras menos exigentes e implícitas nas quais as competências de vida possam

ser ensinadas e aprendidas no desporto. Mais especificamente, são necessárias pesquisas para explorar os tipos de processos e interações interpessoais que podem influenciar o desenvolvimento de competências de vida no desporto (Holt & Sehn, 2008). Essas informações serão úteis para um desenvolvimento mais prático e de programas de competências de vida baseados no desporto, no futuro.

O presente estudo articulou-se em torno de dois objetivos genéricos, no sentido de tentar compreender um pouco melhor a questão das competências de vida. Em primeiro lugar, tentou ir ao encontro de sugestões de que é necessária uma pesquisa contínua que examine a transferência de competências de vida entre membros de diferentes populações e em vários contextos desportivos. (Holt *et al.*, 2013; Jones & Lavalley, 2009; Turnnidge *et al.*, 2014). Os pesquisadores destacaram especificamente a necessidade de aprender mais sobre os mecanismos pelos quais os adultos adquirem competências de vida por meio do desporto (Baker *et al.*, 2010). Examinar as competências de vida que os adultos aprendem por meio do desporto também pode ajudar a avançar na compreensão do conceito de transferência. Crianças e adolescentes podem não ter autoconsciência suficiente para relatar detalhadamente as competências de vida que aprendem (Danish, Petitpas e Hale, 1993) e, em comparação com os adultos, encontram-se envolvidos em menos domínios de vida. Por outro lado, os adultos podem ter mais autoconsciência e, portanto, mais capacidade de relatar as competências de vida, ao mesmo tempo em que se envolvem numa série de outros domínios da vida (*e.g.*, como funcionários, pais, líderes comunitários) que lhes proporcionam oportunidades de implantar essas competências.

O segundo grande objetivo teve a ver com o facto de se escolher um desporto que tem recebido pouca atenção na literatura científica relativa às competências de vida. As artes marciais são amplamente praticadas em todo o mundo e usadas como meio para alcançar uma variedade de fins educacionais, recreativos e terapêuticos (Theeboom, 2012). No entanto, existem debates em curso sobre os efeitos das artes marciais no bem-estar pessoal e social, porque resultados positivos e negativos têm sido associados à participação (Vertonghen & Theeboom, 2012). Questões como aumento da agressividade e alto risco de lesões entre os participantes são particularmente preocupantes (Endresen & Olweus, 2005). Uma maneira de obter uma melhor compreensão de como as artes marciais podem contribuir para resultados positivos e, portanto, presumivelmente reduzir

a probabilidade de os participantes se envolverem em comportamentos antissociais, é estabelecer como os participantes podem aprender competências de vida por meio do seu envolvimento.

Para esta análise, foi selecionado o desporto/arte marcial Jiu-Jitsu. O desporto tem uma filosofia subjacente que pode ser particularmente adequada para aquisição de competências de vida, pois de acordo com Gracie (2007), a mesma baseia-se em valores de eficiência, paciência e controlo. Outro elemento interessante da arte marcial Jiu-Jitsu é que a mesma atrai uma grande variedade de indivíduos, e de forma usual é um desporto em que os participantes começam a prática relativamente tarde na vida, em comparação com outros desportos, sendo que, de acordo com Malony (2017), a média de participação é de 30 anos, tendo estes indivíduos treinado durante 3,5 anos, 6 horas por semana. Tal indicação proporcionou uma oportunidade para examinar como os adultos podem aprender competências de vida por meio da participação no desporto. Portanto, o objetivo deste estudo foi explorar a transferência de competências de vida entre adultos que participaram no desporto/arte marcial Jiu-Jitsu. De seguida iremos fazer uma breve contextualização da arte marcial.

Origem do Jiu-Jitsu

A origem da arte marcial Jiu-Jitsu continua incerta até aos dias de hoje. De acordo com Gurgel (2007), existem diversas correntes que defendem as mais variadas teorias, sendo que a teoria mais aceite perante os historiadores refere que o Jiu-Jitsu teve origem na Índia, há mais de 2.500 anos atrás. Criada por monges budistas, o seu intuito principal era a autodefesa, uma vez que, por motivos filosóficos, os mesmos não usavam armas. Com efeito, conforme nota Arruda *et al.* (2014), perante constantes ameaças, recorrendo aos conhecimentos dos pontos vitais do corpo humano e da Física — com destaque nos princípios de alavancagem, forças mecânicas, torção, tração, compressão, flexão, equilíbrio e centro de gravidade — estes criaram movimentos de defesa pessoal que não necessitavam do uso de armas e/ou força bruta, até porque o seu biótipo era menor comparativamente aos seus possíveis agressores. Pelo contrário, o objetivo era minimizar o esforço para dominar e derrotar os seus agressores, atendendo à necessidade da legítima defesa e mantendo-se adaptados à filosofia Budista.

Disseminação

Segundo Robbe (2006), as mudanças de reinado na Índia trouxeram consequências para o Budismo, e conseqüentemente para o Jiu-Jitsu. Os monges budistas foram expulsos do solo indiano, o que justifica a pequena presença do Jiu-Jitsu na Índia nos dias de hoje. A partir desses acontecimentos, há cerca de 2.250 anos, o Jiu-Jitsu começou a ser disseminado pela Ásia. Atravessando as fronteiras da Índia e passando pelo território chinês, o Jiu-Jitsu atinge o arquipélago japonês no Séc. II d.C. A partir daí, muitas foram as correntes que transmitiram esta arte no Japão. Foi aqui que o Jiu-Jitsu encontrou as condições culturais para crescer e se desenvolver (*op. cit.*).

O Jiu-Jitsu no Brasil

Devido a questões influenciadas pelo desenvolvimento da Grande Guerra, o Jiu-Jitsu chega ao Brasil em 1917, através do especialista em artes marciais Mistuyo Maeda, conhecido também como Conde Koma, que tinha sido enviado pelo governo japonês para Belém do Pará, no norte do Brasil. Conhecido pelas demonstrações da eficácia do Jiu-Jitsu, Maeda realizou numerosos desafios e lutas que lhe trouxeram notoriedade perante as elites da cidade onde se estabeleceu (Gurgel, 2007). Foi então criada uma relação de afinidade com o empresário Gastão Gracie, um homem influente na política local, que ajudou o emigrante Maeda a estabelecer-se num país que não era o seu. Maeda, como forma de agradecimento, ensinou a sua arte marcial, o Jiu-Jitsu, ao filho mais velho de Gastão, Carlos Gracie (Rufino, 2009). Após ter aprendido a arte, Carlos Gracie começou a dar aulas tanto aos seus amigos, como aos funcionários do Banco do Brasil, tornando essa a sua profissão. Para além disso, Carlos Gracie também transmitiu os seus conhecimentos aos seus irmãos, sendo este o ponto de viragem entre o Jiu-Jitsu Tradicional/Japonês para o Jiu-Jitsu que iremos abordar de seguida (Guimarães, 1998).

Os irmãos Gracie tiveram algumas vantagens que lhes permitiram o avanço rápido na aprendizagem do Jiu-Jitsu, tais como a possibilidade de se dedicarem integralmente ao aprimoramento da arte marcial, devido ao seu estatuto socioeconómico, e devido ao facto de não responderem a nenhum professor ou método limitador, possibilitando a criação de novas técnicas (Gracie, 2007). O principal foco da família era o nível de

eficiência da luta num combate real. A mesma focava-se no que era mais viável numa luta real e não segundo métodos institucionalizados, como era o caso de outras artes marciais, que de forma frequente agregavam condicionantes filosóficas que poderiam limitar a eficiência das técnicas em situações reais. Por esse motivo utilizavam a estratégia de levar a luta para o chão o mais rápido possível, tornando-se altamente eficientes em tal intenção. Essa forma de lutar no chão era desconhecida pela maioria dos lutadores de outras artes marciais e era onde os lutadores de Jiu-Jitsu mais se sobressaíam (Gracie, 2007). Nascia assim, o “*Gracie Jiu-Jitsu*”, ou seja, o “Jiu-Jitsu Brasileiro” ou “*Brazilian Jiu-Jitsu*”, oriundo do Jiu-Jitsu japonês, existindo amplas alterações a nível estrutural, mas mantendo grande parte da filosofia tradicional subjacente.

O Jiu-Jitsu Brasileiro, no início de década de 40 era um desporto amador, sem projeção, restrito aos integrantes da família Gracie e a alguns amigos. Para popularizar o desporto, a estratégia utilizada pela família Gracie foi provar a sua eficiência da prática por meio de combates reais, desafiando outros lutadores de outras modalidades para combates, com poucas regras envolvidas, de forma a que no fim pudesse sobressair qual o lutador que possuía o melhor repertório técnico. Em outras palavras, qual seria a arte marcial mais eficiente (Santos, 2019). Desde a primeira geração de lutadores da família (Carlos Gracie e Hélio Gracie) até aos dias atuais, muitos lutadores da família, como Carlson Gracie, Rolls Gracie, Rickson Gracie, Royce Gracie, Renzo Gracie, Ryan Gracie e Roger Gracie (entre outros), desafiaram outros lutadores de outras modalidades para eventos denominados de “vale tudo”, o equivalente aos eventos de artes marciais mistas dos dias de hoje (Rufino, 2009). Acredita-se que sempre houve o interesse entre os praticantes de qualquer modalidade de luta em provar a eficiência do seu método. O que Carlos e Hélio Gracie fizeram foi desafiar todos os indivíduos que tivessem dispostos a enfrentar a família, para provar a eficiência do método criado, ou aprimorado por eles. Era comum na década de 40, por exemplo, os irmãos anunciarem em jornais de circulação no Rio de Janeiro, desafios a qualquer indivíduo que quisesse lutar contra eles. Segundo Gracie (2007), os Gracie criaram uma reputação de bons lutadores no Brasil, muitas vezes vencendo combates que chocaram o público devido à grande diferença de peso entre os lutadores e às condições adversas do confronto. Hélio Gracie, na sua época, ficou conhecido como uma das figuras mais imponentes do país. Ganhou, além de diversas lutas, vários prêmios e condecorações, inclusive, segundo Gracie (2007), pela primeira dama da época, Darcy Vargas, esposa do presidente, Getúlio Vargas.

O Jiu-Jitsu Brasileiro no Mundo

Com o objetivo de dar a conhecer ao mundo o que, na visão dos Gracie, seria a arte marcial mais eficiente até então desenvolvida, em 1993, em Colorado, nos Estados Unidos da América, um elemento da mesma família chocou o mundo ao vencer todos os adversários, maiores e mais fortes, numa competição conhecida como *Ultimate Fighting Championship* (UFC), sendo hoje a competição de artes marciais mistas mais conhecida do mundo (Guimarães, 1998). De todos os irmãos que masterizaram a arte, a família escolheu Royce Gracie que, de acordo com Gracie (2007), não era o mais atlético ou técnico da família, sendo essa escolha propositada com o intuito de demonstrar que a sua arte marcial era superior a todas as outras até então conhecidas. Venceu também as duas edições seguintes, e por esse motivo houve uma grande mudança nos combates de artes marciais mistas a nível global, obrigando todos os indivíduos com interesse em competir nesses desafios a se especializarem também na luta de solo (Santos, 2019). Nos tempos atuais qualquer lutador de artes marciais mistas tem de ser eficiente em técnicas de luta de solo, muitas delas criadas ou aprimoradas pela mais notória família de artes marciais que alguma vez existiu, a família Gracie.

Devido à notoriedade advinda das exibições nas primeiras competições internacionais onde o Jiu-Jitsu Brasileiro foi mostrado ao mundo, tanto nos Estados Unidos da América, como mais tarde no Japão, em uma competição chamada “Pride”, a arte marcial teve uma rápida expansão, que continua até aos dias de hoje, estimando-se que existam cerca de 3 milhões de praticantes espalhados pelo mundo (Malony, 2017).

Jiu-Jitsu

Etimologicamente, a expressão japonesa Jiu-Jitsu pode ser traduzida como “arte suave” ou “técnica da brandura”, uma referência ao caráter e filosofia desta arte marcial: a fluidez, o equilíbrio e o controlo total do corpo (Ribeiro, 2011). Devido à sua expansão mundial, o Jiu-Jitsu foi-se modificando para atender às necessidades de todos os praticantes, transitando do modelo de defesa pessoal para um modelo mais desportivo, com regras associadas à prática que salvagam os participantes de lesões, promovendo

o bem-estar e a longevidade dos mesmos, e também como forma de integração nos desportos de combate.

Os desportos de combate podem ser categorizados como “*striking*”, “*grappling*”, ou de “estilo misto”. Os desportos de *grappling*, onde o Jiu-Jitsu se inclui, envolvem pegas, projeções, combate no solo, estrangulamentos e chaves de braço. Já os de *striking* incorporam técnicas que vão desde socos às combinações de golpes, pontapés, e técnicas que envolvem joelhos e cotovelos. Os desportos de estilo misto envolvem técnicas, tanto de *grappling* como de *striking*, exigindo, portanto, um conjunto diversificado de habilidades (Costa, 2021).

Com as alterações sofridas com o passar dos anos, neste momento o Jiu-Jitsu pode-se classificar de três formas:

- O Jiu-Jitsu desportivo, que vai ser o foco da nossa pesquisa, sendo a vertente dominante, onde os praticantes utilizam um kimono, tradição mantida da sua versão japonesa.
- O “*submission*”, ou “*no-gi*” (sem kimono) que é uma vertente onde os participantes não utilizam kimono.
- Defesa pessoal, a vertente mais ligada à prática e filosofia original da arte marcial (japonesa), que se encontra implícita nas práticas acima citadas.

Apesar de grande parte dos participantes na arte marcial Jiu-Jitsu não serem competidores e/ou nunca tenham atendido a nenhuma competição, na maior parte das escolas, senão todas, a estrutura de ensino está construída para que, caso esses participantes tenham intensões de competir, os mesmos estejam capacitados para tal efeito. Sendo assim, mesmo que os participantes não tenham intenção de competir, o modelo de ensino a que estão sujeitos é o modelo desportivo que, como referido acima, vai ser o foco da nossa pesquisa.

O Jiu-Jitsu desportivo é a parte competitiva, em que os atletas exibem as suas habilidades técnicas, físicas e psicológicas com o objetivo de alcançar a vitória sobre os seus adversários. Nesta modalidade o praticante deve usar um kimono, sendo ele branco, azul ou preto e uma faixa amarrada na cintura, que muda de cor mediante a graduação do praticante, sendo a hierarquia de cores (de forma crescente de habilidade) a cor branca,

azul, roxa, castanha e preta. Os golpes válidos são aqueles que procuram projetar os seus adversários ao solo neutralizando, imobilizando, estrangulando ou torcendo as articulações. Devem ser aplicados sempre de forma técnica, sem que para isso utilize golpes não válidos, tais como morder, colocar os dedos nos olhos e atingir os órgãos genitais (Costa, 2021).

II. Objetivos

Esta investigação pode ser considerada parte de um estudo piloto destinado a explorar a transferência de competências de vida entre adultos que participam na arte marcial Jiu-Jitsu. Mais especificamente, perceber se pelo seu envolvimento, os participantes adquirirem e/ou desenvolvem competências de vida, assim como a forma como essas competências são aprendidas, e de que modo são transferidas para outros domínios/contextos de vida dos sujeitos.

Na primeira secção, foi realizada uma pesquisa com o intuito de perceber o conhecimento atual já catalogado pela ciência sobre as competências de vida, bem como sobre a arte marcial citada inúmeras vezes acima.

Nesse sentido, pode-se afirmar que a primeira parte da dissertação se enquadra na caracterização apresentada por Duarte e Furtado (2014), quando referem que “a pesquisa descritiva restringe-se a constatar o que já existe. Os acontecimentos são narrados. Procura-se conhecer a natureza, as características, a composição e os processos que constituem o fenómeno”.

Por outro lado, a continuidade da pesquisa exigiu um pouco mais de atenção, visto que ainda não existem informações abundantes no âmbito da ciência sobre a forma como os praticantes de Jiu-Jitsu adquirem competências de vida, e de que forma as mesmas são transferidas para outros domínios das suas vidas.

Por esse motivo, a pesquisa é de índole exploratório. Segundo Gil (2010), "As pesquisas exploratórias têm como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com o intuito de torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses".

Nesse sentido, com esta pesquisa procurámos saber se efetivamente o Jiu-Jitsu é uma prática que promove a aquisição e/ou o desenvolvimento competências de vida e, se sim, se as mesmas são transferidas para outros contextos de vida dos sujeitos. Mais especificamente, colocámos as seguintes hipóteses:

- O Jiu-Jitsu pode ser um ótimo promotor do desenvolvimento de competências de vida;
- O Jiu-jitsu tem implicações no bem-estar pessoal e social produzindo resultados positivos associados à sua participação;
- Os treinadores que desenvolvem relacionamentos de proximidade e confiança com os seus atletas promovem de forma implícita a aquisição e/ou desenvolvimento de competências de vida;
- O Jiu-Jitsu contribui de forma positiva na melhoria do contexto profissional dos participantes;
- O Jiu-Jitsu contribui de forma positiva para a vida amorosa dos participantes deste tipo de desporto.

De seguida será apresentada a metodologia utilizada nesta dissertação.

III. Metodologia

Como referido anteriormente, o estudo que realizámos foi de carácter exploratório, uma escolha aliada ao facto de se tratar de um tema pouco investigado. Mais especificamente, foi realizado um estudo descritivo qualitativo, adequado quando os pesquisadores estão interessados em saber como as pessoas constroem e interpretam as suas experiências e que significados atribuem às mesmas (Merriam *et al.*, 2017).

O estudo qualitativo descritivo é o método de escolha quando se deseja descrições diretas de fenômenos para identificar os componentes básicos dos eventos e quando os pesquisadores desejam que os resultados permaneçam próximos dos seus dados (Sandelowski, 2000). A descrição qualitativa é especialmente útil para abordar questões de natureza aplicada e normalmente produz um resumo do conteúdo informacional de um estudo organizado da forma que melhor se ajusta aos dados (Sandelowski, 2000). Epistemologicamente este estudo foi abordado a partir de uma posição subjetivista e de uma visão ontológica idealista interna de que múltiplas percepções da realidade existem como produto da cognição dos indivíduos (Sparkes, 1992). Adotando essa postura, o foco estava em como os participantes construía e compartilhavam o conhecimento sobre as

competências de vida e as maneiras pelas quais estas tiveram significados subjetivamente importantes nas suas vidas, em outros contextos senão o Jiu-Jitsu.

Merriam (1998) acredita que as características que devem estar presentes num estudo de caso qualitativo são as seguintes: particular, descritivo, heurístico, indutivo e holístico. Seguidamente, dissecamos estas mesmas características previamente definidas, permitindo-nos perceber que um estudo de caso é definido como particular – uma vez que se foca numa determinada situação, acontecimento, programa ou fenómeno que é observado pelo(s) investigador(es). Este constitui, normalmente, um dos primeiros passos na criação de um projeto de investigação. Outra das características apontadas é descritivo – uma vez que o produto final constitui uma descrição rica dos fenómenos que estão a ser estudados. Também é apontado como heurístico – visto que o estudo a ser realizado conduz à compreensão do fenómeno que foi definido anteriormente escolhido pelos autores. Seguidamente, surge o indutivo – considerando que, a maioria destes estudos, tem como base o raciocínio indutivo e daí ser importante ter este ponto em consideração. Por fim, o último ponto é o holístico – uma vez que a realidade, na sua globalidade, tem que ser tida em conta nos pontos chave de cada objeto de estudo a realizar (Merriam, 1998).

Segundo Carmo & Ferreira (2008), após a limitação do objeto de estudo, existe a necessidade de definir claramente que meta ou metas o investigador pretende alcançar. Seltiz et al (1967) entendem que o estudo exploratório tem o objetivo de proceder ao reconhecimento de uma determinada realidade pouco ou deficientemente estudada. A partir deste levantamento de dados, procura-se levantar hipóteses da realidade em estudo, que foram mencionadas no ponto anterior.

Amostra

Os participantes foram recrutados de 12 escolas de Jiu-jitsu, tanto a nível nacional como a nível internacional, sendo 7 dessas escolas estabelecidas no território nacional e 5 no Brasil. Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ter mais de 18 anos de idade e ter participado na prática no mínimo por 6 meses. Esses critérios foram estabelecidos para garantir que todos os participantes tivessem experiência atlética suficiente no desporto para existir oportunidade de adquirir competências de vida. A

variação na amostra foi maximizada pelo recrutamento de participantes numa ampla faixa etária e níveis de habilidades (ou seja, cores de faixa). O objetivo era obter casos ricos em informações que pudessem fornecer *insights* detalhados sobre o objetivo do estudo (Mayan, 2009).

Foi obtida uma amostra de 32 participantes. Dos mesmos, 26 eram do sexo masculino (81,2%) e 6 do sexo feminino (18,8%). Relativamente à nacionalidade dos participantes, 16 eram brasileiros (50%), 13 eram portugueses (41%), 2 eram angolanos (6%) e um dos participantes era francês (3%). Na ordem da hierarquia do Jiu-Jitsu, os participantes eram portadores de 12 faixas pretas, 3 faixas castanhas, 7 faixas roxas, 7 faixas azuis e 3 faixas brancas. A faixa etária dos participantes compreendeu-se entre 20 e os 59 anos ($M = 35,8$, $DP = 8,3$), e a duração média do seu envolvimento no Jiu-Jitsu era de 10,7 anos ($DP = 8,4$). Dos 32 participantes, 17 eram solteiros (53,1%), 8 eram casados (25%), 4 encontravam-se na condição de união de facto (12,5%), 2 estavam divorciados (6,3%), e 1 participante colocou a tipificação “outra” (3,1%), não especificando. Em relação à idade de começo na prática, as mesmas compreendem-se entre os 4 e os 47 anos ($M = 24,9$, $DP = 8,2$).

Instrumento

O inquérito, segundo Carmo & Ferreira (2008), define-se como um conjunto de atos e diligências destinados a apurar alguma coisa. Da etimologia da palavra, é um processo em que se tenta descobrir alguma coisa de forma sistemática. Nas ciências sociais, a expressão inquérito é usada para designar processos de recolha sistemática, no terreno, de dados suscetíveis de poderem ser comparados. Em ciências sociais, podemos diferenciar os inquéritos, segundo duas variáveis: o grau de diretividade das perguntas e a ausência do inquiridor - neste caso em particular - no ato de inquirição. No inquérito por questionário, deve-se respeitar o conjunto de procedimentos habitual para qualquer investigação: definir com rigor os seus objetivos, formular hipóteses e questões orientadoras, identificar as variáveis relevantes, selecionar a amostra adequada de inquiridos, elaborar o instrumento em si (neste caso uma entrevista semiestruturada), testá-lo e administrá-lo para posteriormente analisar os resultados (Carmo & Ferreira, 2008).

No seguimento, o instrumento utilizado foi uma entrevista semiestruturada, baseada nas linhas de orientação de Rubin e Rubin (2012). Na mesma estavam incluídas questões introdutórias, perguntas principais (aliadas ao foco do nosso estudo), e perguntas complementares. Essas questões foram desenvolvidas com base na literatura de competências de vida e de artes marciais (*e.g.*, Holt *et al.*, 2008; Theeboom, 2012), e após uma entrevista piloto, foram feitos vários ajustes para potenciar a qualidade das respostas. No total obtivemos 32 sujeitos respondentes.

Procedimento

A administração do questionário e a recolha dos dados foi realizada durante o ano letivo 2021/2022, durante os meses de março e abril, via online, tendo sido utilizados vários canais de publicitação do mesmo, tais como o *Instagram*, o *WhatsApp*, e principalmente a deslocação presencial a academias/clubes que promoviam a prática de Jiu-Jitsu, tanto em território nacional, como internacional (Brasil), onde era realizado um pequeno discurso sobre o âmbito do estudo. Ao ter sido partilhado online, o recurso foi introduzido com uma explicação sobre o tema e os objetivos da investigação, seguido do consentimento informado, tendo sido assegurado a confidencialidade das respostas dadas pelos participantes.

IV. Resultados

Q1: Como descreve a filosofia do Jiu-Jitsu?

Nesta questão a resposta referida de forma mais comum foi o termo “Arte Suave”. Uma das justificações possíveis para tal acontecimento é o facto deste termo ser oriundo da tradução do próprio nome da prática, que também representa os princípios elementares da mesma: a fluidez, o equilíbrio e o controlo total do corpo (Ribeiro, 2011). De seguida, a resposta que mais se observou foi a de que, para esses participantes, o Jiu-Jitsu é um estilo de vida. De acordo com Santos (2019) muitos praticantes começam a adotar certas atitudes e hábitos mais saudáveis no intuito de se desenvolverem de forma mais rápida na prática, e por consequência esses

comportamentos geram mudanças positivas noutros contextos de vida dos praticantes, tornando-se assim o seu estilo de vida.

De seguida, observou-se várias respostas ligadas ao respeito e humildade. Visto que é um desporto baseado em faixas (rankings), e por ser um desporto bastante social – em grande parte do treino os participantes são divididos em duplas que vão rodando entre si – os participantes aprendem tanto com o professor, com também com os colegas mais graduados, que os ajudam a ajustar as técnicas orientadas pelo professor.

No seguimento, a disciplina, o autocontrolo, a paciência, calma e procura de soluções tiveram incluídas nas respostas. O Jiu-Jitsu é uma prática que promove a tomada de decisão no momento certo, visto que de acordo com Hogeveen (2013) o Jiu-Jitsu assemelha-se a um jogo de xadrez humano, onde o objetivo principal é a resolução de uma série de problemas apresentados pelo adversário, onde a clareza de pensamento é fundamental para perceber o que o oponente quer fazer, e baseado nessa informação utilizar a melhor técnica que vá anular essa intenção. Tal objetivo requer que o participante desenvolva a longo prazo as competências mencionadas acima.

A seguinte resposta apontada pelos participantes foi a de que, para os mesmos, a filosofia do Jiu-Jitsu é a evolução constante e foco. Também é referido que a filosofia se prende ao uso da técnica e não da força, não defendendo a agressão desproporcional. De acordo com a literatura sobre artes marciais modernas (*e.g.*, Nosanchuk & MacNeil, 1989), o treino das artes marciais mistas parece promover o comportamento agressivo, enquanto os participantes do Jiu-Jitsu experimentam um declínio na agressividade. Esses dados podem indicar que a filosofia subjacente à prática é adequada para o desenvolvimento de traços socialmente desejáveis, o que nos liga à próxima resposta observada – a noção de grupo e/ou equipa. Um dos participantes refere: “sou quem sou porque todos nós somos”. De acordo com Rochelle *et al.* (2013), existem bastantes benefícios psicológicos e sociais diferentes associados ao desporto em grupo, sendo os mais comuns a melhoria da autoestima, a interação social seguida de menos sintomas depressivos.

A última resposta observada esteve conectada com a saúde corporal e mental. De acordo com Sugden (2021), os participantes referem de forma frequente que o Jiu-Jitsu

promove a ligação entre a mente e o corpo, bem como a promoção do desenvolvimento pessoal e do estado de *mindfulness*.

Q2: “Pode descrever como acha que mudou como pessoa desde que entrou para o Jiu-Jitsu?”

De todos os participantes, apenas um referiu que não percebeu mudanças significativas na sua vida, e outro participante referiu que não percebeu que “tenha mudado como pessoa, mas que provavelmente mudou a forma como as outras pessoas olham para ela”, o que suscita a possibilidade do participante realmente ter mudado, mesmo que não tenha essa consciência, e essa mudança ter sido percebida pelos sujeitos que interagem com o participante.

Os restantes indicaram que, pela participação nesta arte marcial, mudaram como pessoas. Um participante refere: “o Jiu-Jitsu melhorou a minha vida a 100%. Tornei-me uma pessoa mais confiante, melhorei a minha condição física, fiz e continuo a fazer imensos amigos, aprendi a respeitar mais o próximo, a ouvir mais e a ser uma pessoa melhor no geral.” Outro participante refere: “tornei-me uma pessoa mais disciplinada; aprendi a respeitar as estruturas hierárquicas, seja dentro ou fora da academia; aprendi a valorizar mais os meus colegas/companheiros e a respeitar as suas limitações. Tornei-me também uma pessoa mais paciente.”

Mais especificamente, os participantes relataram sentir-se mais confiantes, com melhor autoestima, autocontrolo, autoconhecimento, relataram que desenvolveram as suas competências associadas à sociabilidade (respeitar o outro, saber ouvir, tolerância, respeito por hierarquias) e que se tornaram mais resilientes. De acordo com Sahin *et al.* (2017), a resiliência psicológica é um processo que leva ao desenvolvimento de ações que permitem aos indivíduos ter sucesso mesmo na presença de stressores, reduzindo os efeitos existentes dos fatores de risco ambientais. De acordo com Andersen *et al.* (2018) a prática de um desporto em equipa promove várias competências a nível de saúde mental e social, sendo estas a resiliência, camaradagem, o vínculo social, as habilidades de socialização, o apoio e inclusão social, o aumento da autoestima e autoconfiança, o senso de segurança pessoal, felicidade e otimismo, bem como níveis reduzidos de ansiedade, tensão e sentimentos agressivos.

Por fim, houve relatos associados ao cuidado da aparência e do corpo. De acordo com Schwartz *et al.*, (2015), há fortes evidências de que a prática de atividade física regular e a melhoria da aptidão física estão relacionadas a uma melhor qualidade de vida e à redução da mortalidade entre adultos. No seguimento, o Jiu-Jitsu não só contribui para a saúde física (a saúde física pode ser o primeiro sinal detetável quando se pratica esta arte), mas também pode ter a capacidade de estimular a resiliência e o acesso a um grupo social que pode tornar o Jiu-Jitsu adequado como intervenção social (Mickelsson, 2021).

Q3: “Como descreve a filosofia ou atmosfera (ou cultura) do seu clube?”

Nesta questão, todos os participantes emitiram respostas positivas em relação à questão colocada, à exceção de um participante, que não emitiu uma resposta negativa, mas a mesma não pode ser considerada positiva. O participante referiu: “acho que existe muito potencial, mas ainda convivemos relativamente pouco em conjunto”. Esta afirmação demonstra que o participante acredita que a atmosfera/cultura do seu clube tem potencial para ser positiva, mas que não a percebe como tal. Os restantes participantes referem que o ambiente do seu clube é positivo, e as respostas obtidas podem-se agrupar em ambiente familiar (associado a família, amizade), companheirismo e união (sentimento de pertença a um grupo), acolhedor, cooperativo e um ambiente de respeito.

Um dos participantes refere que “a atmosfera da academia é agradável e as pessoas são extremamente unidas. Existe treino, filosofia e respeito, mas também há diversão.” Outro participante refere que “o ambiente é muito rico e agradável em termos de amizade; é muito saudável, tanto a nível físico como mental.” Os participantes referem que o clube é um espaço acolhedor, de camaradagem, onde existe amizade, respeito e união, e onde se “aceitam as pessoas como elas são, sem preconceitos sobre etnia, religião ou gostos pessoais”. Aprender a etiqueta e as técnicas da arte marcial envolve obstáculos ritualísticos pelos quais os participantes passam à medida que a sua competência progride. A “natureza tribal” encontrada nas respetivas academias de Jiu-Jitsu exige aliança, lealdade e fazer o melhor para representar a credibilidade da academia de Jiu-Jitsu (Collura, 2018). Por conseguinte, é expectável que os

participantes desenvolvam este tipo de sentimentos em relação ao ambiente no qual treinam.

Q4: “Para si, o que diferencia o Jiu-Jitsu dos outros desportos (ou das outras artes marciais)?”

Em relação a esta questão, todos os participantes referiram que o Jiu-Jitsu se diferenciava das outras artes marciais, sendo que as características diferenciadoras apontadas pelos participantes se podem dividir em três domínios: características técnicas da arte marcial, características sociais e características relacionadas com a mudança de perceção do Self. No primeiro domínio, as características técnicas da arte marcial, obtemos relatos como “o Jiu-jitsu é a arte marcial mais completa e mais eficiente que alguma vez existiu”, ou “para mim, o Jiu-Jitsu é a arte marcial mais eficaz, comparada com outras artes marciais pois, numa situação de perigo, esta dá-nos mais hipóteses de vencer.” Outro participante refere que “o Jiu-Jitsu é uma arte diferente das outras pelas dificuldades que apresenta ao iniciante, pois é uma arte cheia de movimentos que não são naturais no nosso dia-a-dia.” No segundo domínio, o das características sociais, os participantes referem que o Jiu-Jitsu é diferente de outras artes marciais porque tem uma componente muito social, visto que as técnicas aprendidas são sempre treinadas em duplas, e essa situação promove as competências sociais nos indivíduos. Um dos indivíduos refere que a amizade de grupo “é algo que é conscientemente trabalhado por parte dos treinadores, pois é fundamental para o bom funcionamento do clube, porque no final do dia, estamos a aprender a ser lutadores”. O terceiro e último domínio, e também aquele que é o foco da nossa pesquisa, é o domínio das características relacionadas com a mudança de perceção do self. Aqui destaca-se mais uma vez a confiança, onde um dos participantes refere: “o Jiu-Jitsu torna-te mais confiante do que qualquer outro desporto ou arte marcial, e essa confiança faz com que enfrentemos as adversidades da vida de frente e a não fugir dos problemas.” Destaca-se também a disciplina, o respeito pelo outro e a persistência, onde um dos participantes refere que “o Jiu-jitsu nunca te deixa na zona de conforto; obriga-te a te desafiases para continuares em constante evolução, quer no desporto, quer na vida.” De acordo com Øvretveit (2018), os praticantes de Jiu-Jitsu são regularmente expostos a cenários competitivos dentro do treino, o que pode ter implicações na forma como avaliam o seu próprio progresso e organizam os seus objetivos. Estes dados indicam que os praticantes

que se concentram na conquista de metas relacionadas à mestria, tornam-se mais propensos a demonstrar comportamentos adaptativos diante da adversidade.

Q5: “O que acha que aprendeu pela participação no Jiu-Jitsu?”

Em relação a esta questão todos os participantes referiram que aprenderam algo com a participação na prática. Aqui, podemos dividir as respostas em dois domínios: competências físicas e competências psicológicas. Em relação às competências físicas, as respostas estiveram ligadas a questões de saúde física e à sua eficiência como prática de defesa pessoal. De acordo com Gurgel (2007), nos dias de hoje qualquer lutador de artes marciais mistas necessita de saber Jiu-Jitsu, senão não terá sucesso nas grandes competições. Tal afirmação demonstra que o Jiu-Jitsu tem uma grande influência nos desportos de combate com o mínimo de regras possíveis (o mais perto da realidade que nos é possível em um ambiente relativamente seguro), sendo estas competições (de estilo misto) as competições mais difíceis em termos de desportos de luta, visto que envolvem todos os estilos.

Em relação às competências psicológicas, verificámos que, de acordo com os participantes, a prática melhorou o controlo emocional, promoveu o respeito pelos outros, a confiança, a disciplina, a resiliência, a paciência, a humildade, a capacidade de socialização e promoveu a melhoria de hábitos mentais mais saudáveis no geral. Um dos participantes refere: “aprendi principalmente a perder e a aceitar a derrota. No Jiu-Jitsu, tal como na vida, não se pode ganhar sempre; e para aprender a ganhar é preciso primeiro aprender a perder centenas, talvez milhares de vezes. Mesmo quando se aprende a ganhar é necessário ter uma derrota pesada a meio do caminho para se voltar a levantar e continuar a lutar. Tal e qual como na vida”. Outro participante afirma que “com o Jiu-Jitsu aprendi que conseguimos ir muito mais além do que aquilo que achamos que seja o nosso limite”.

Q6: “Sente que cresceu fisicamente, mentalmente ou de qualquer outra forma desde que começou no Jiu-Jitsu?”

Relativamente a esta questão, a totalidade dos participantes responderam de forma positiva, e apenas um sujeito respondeu que “mentalmente sim, fisicamente não”. Este

sujeito em específico já pratica outras artes marciais há muitos anos, sendo um indivíduo muito atlético, e essa pode ser uma justificativa para tal resposta.

Nesta questão, as respostas foram bastante positivas. Um dos participantes refere: “o Jiu-Jitsu fez-me crescer em todos os aspetos. Se não fosse o mesmo, provavelmente eu não seria a pessoa que sou hoje”. Outro participante refere que se sente outra pessoa, e que “hoje sei que não há nada que uma pessoa faça que outra não consiga fazer. Com esforço e resiliência podemos alcançamos tudo”. Os autores Moore *et al.* (2021) realizaram um estudo onde analisaram as diferenças de valores relativos à resiliência entre um grupo de participantes sujeitos a um programa de treino de artes marciais durante 10 semanas e um grupo controlo. O estudo forneceu evidências robustas de que treinar artes marciais promove a resiliência, e que esta pode ser uma abordagem eficaz para o desenvolvimento de uma saúde mental mais positiva.

Como já notado nas respostas acima, mais uma vez observámos respostas aliadas aos ganhos relativos à saúde física e mental, bem como a percepção de que se tornaram pessoas mais resilientes e confiantes. Um dos participantes refere: “na minha visão o maior ganho é sempre mental, apesar da parte física melhorar a cada treino”, enquanto que outro relata: “cresci muito física e mentalmente. O Jiu-Jitsu virou o meu estilo de vida e esse estilo de vida ajudou-me na vida pessoal a nunca desistir de alcançar meus objetivos e não temer nada.”.

Q7: “Quais são algumas das crenças, valores, atitudes, competências ou hábitos que acha que adquiriu ou melhorou?”

Quando colocada a questão citada acima aos participantes, todos os referiram pontos positivos relacionados com a prática, à exceção de um dos sujeitos, que referiu não ter opinião sobre o assunto.

Na literatura da psicologia do desporto, as competências de vida têm sido definidas mais especificamente como as competências sociais, cognitivas, emocionais, intelectuais e físicas necessárias para que os indivíduos prosperem e se tornem membros bem-sucedidos da sociedade (Jones & Lavalley, 2009; Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005). No seguimento, o maior número de respostas observadas (9 participantes) está relacionado com a promoção do respeito nas suas vidas. De seguida, 7

participantes referiram que se tornaram pessoas mais calmas e/ou pacientes devido à prática e 6 pessoas referiram que adquiriram hábitos mais saudáveis (parar de fumar, melhoria da alimentação, exercício de forma regular).

Outras competências que podemos observar nas respostas, que já têm sido mencionadas, são a resiliência, a perseverança, a humildade, disciplina, a confiança e a melhoria das capacidades sociais. No entanto, nesta questão aparece uma resposta interessante, que até ao momento não foi mencionada, sendo esta a promoção do senso de responsabilidade. O participante refere: “ganhar capacidades de luta corpo a corpo apresenta um certo desafio mental, mas também representa uma responsabilidade acrescida que é ter este conhecimento. Acho que a minha capacidade em manter a calma e o discernimento foram ampliadas por este senso de responsabilidade.” Todas as artes marciais utilizam técnicas que podem ferir gravemente um oponente. Compreender o poder que vem com o conhecimento das habilidades que são adquiridas via a prática é da maior importância para os artistas marciais. O uso responsável do poder e do conhecimento é uma qualidade que torna qualquer pessoa melhor. Não há melhor maneira de dominar o uso responsável do poder do que compreender o que podemos fazer e usar essas habilidades apenas na medida necessária para a situação (Gatero, 2020).

Q8: “Que impacto acha que esses fatores tiveram na maneira como vê o mundo?”

Nesta questão observamos que quase todos os participantes sentiram que houve um impacto positivo na forma como os mesmos percebem a sua realidade, à exceção de um indivíduo, que refere: “já comecei a treinar adulto; acho que o Jiu-Jitsu não me formou a esse nível, mas sem dúvida ajudou-me em questões de controlo emocional e gestão de stress”. Este é o mesmo indivíduo referido na questão número 6 que já pratica artes marciais há muitos anos, e que já começou na prática, de acordo com ele, tarde (37 anos de idade, pratica Jiu-Jitsu há 6 anos). Visto que é um indivíduo familiarizado com o mundo das artes marciais, e já tem uma idade onde a sua personalidade e hierarquia de valores têm um elevado grau de estabilidade, essa pode ser a justificação para tal resposta.

Em relação ao impacto positivo, podemos discriminar as respostas dos participantes em dois domínios: melhoria das competências sociais e melhoria das características relacionadas com a mudança de percepção do Self. Em relação ao último

domínio, um dos participantes refere: “tornei-me mais segura de mim e com mais coragem para encarar o mundo e os seus desafios”. Outro refere: “tal como no Jiu-jitsu, na vida devemos sempre persistir e acreditar em nós!” Em relação ao domínio das relações interpessoais, um sujeito refere que melhorou significativamente a sua capacidade de relações interpessoais, outro refere que melhorou a convivência com as pessoas no seu contexto, e o último participante a estar incluído neste domínio referiu que o Jiu-Jitsu promove valores essenciais para conviver em sociedade.

Nesta questão voltámos a obter respostas como o autocontrolo, a humildade, a melhoria nas capacidades sociais, a resiliência, a confiança, a calma (“Tornei-me uma pessoa mais calma, menos ansiosa”) e o autoconhecimento. Também observámos respostas de praticantes que referiram que os princípios do Jiu-jitsu modificaram a forma como operam no mundo. Um dos participantes refere: “hoje em dia observo o mundo e os seus desafios tal e qual como observo os desafios e aprendizagens dentro da academia”. Outro relata: “aprender Jiu-Jitsu é como colocar uns óculos; a partir desse momento a tua vida muda porque comesças a olhar para tudo de outra perspetiva”.

Q9: “Pode dar-me alguns exemplos de como acha que aprendeu algumas das competências sociais e/ou pessoais que identificou?”

De acordo com Danish, Taylor, Hodge e Heke (2004), um dos aspetos mais desafiantes no treino de competências de vida refere-se à significativa amplitude de áreas passíveis de treino, podendo incluir competências comportamentais (e.g., comunicar eficazmente com pares e adultos), cognitivas (e.g., tomar decisões eficazes, pesquisar, seleccionar, organizar ou interpretar informação), interpessoais (e.g., expressar afetos e ideias, ser assertivo, pedir ajuda) ou intrapessoais (e.g., formular objetivos).

Neste sentido, o treino de competências de vida só estará efetivamente concretizado quando a pessoa for capaz de transferir a competência aprendida num dado contexto (e.g., o estudante aprendeu a gerir o *stress* que sente na realização das provas escolares) para outra situação do seu dia-a-dia (e.g., dado que esse estudante também pratica desporto, ele passa a usar a mesma competência de gestão de *stress* para lidar com a tensão que sente durante as competições que realiza). Assim sendo, e tal como referem Holt, Tink, Mandigo e Fox (2008), as competências de vida representam todas as

capacidades necessárias para dar resposta às exigências e desafios do dia-a-dia. Neste sentido, os participantes referiram que aprenderam estas competências maioritariamente pelo meio da convivência com o contexto no qual estavam inseridos. Um dos participantes refere: “Quando saí do Brasil não tinha amigos em Portugal e o Jiu-Jitsu me ajudou muito na integração. Hoje em dia tenho diversos amigos que fiz no treino que levo para a minha vida pessoal. Eles ensinaram-me muitas lições de vida que foram fundamentais tanto para evoluir no desporto, como também me ensinaram muitas coisas que me ajudaram a uma melhor integração na sociedade portuguesa que, parecendo que não, tem muitas diferenças da brasileira. Se hoje em dia tenho uma família e um bom trabalho em Portugal, posso dar graças ao Jiu-Jitsu. Sem dúvida.”

Outra competência observada que se tem verificado em outras respostas é a melhoria do controlo emocional. Os participantes referem que, depois da prática, entraram em menos discussões, aprenderam a analisar a realidade de uma forma mais calma e ponderada, não se irritam com tanta facilidade e, um participante referiu que no início, nas competições, ficava muito revoltado quando perdia, mas que com o tempo foi-se apercebendo que perder faz parte da vida, e tal mudança de perceção ajudou-o em todas as áreas da vida dele.

Em relação às restantes respostas, existem algumas interessantes, como o caso do participante que refere: “a exigência diária dos treinos torna-nos mais disciplinados, e essa disciplina passa para as restantes áreas da nossa vida, das mais mundanas às mais extraordinárias. Como por exemplo fazer as lides domésticas. Hoje em dia faço-as com o mesmo afinco que faço qualquer outra coisa importante. Segundo Danish e Hale (1981) as competências de vida não surgem apenas do contacto com diferentes situações e desafios, mas sim através de demonstração, modelagem e prática, apurando que ao serem treinadas e desenvolvidas, essas competências estão a promover a autonomia dos indivíduos nos processos de tomada de decisão e na confiança para enfrentar novos desafios.

Outro participante refere: “todas as vezes que temos de desistir da luta, percebemos o quanto temos de melhorar e tal situação faz-nos pensar no erro que cometemos para que tal não aconteça numa próxima vez. Percebemos que o mesmo colega que finalizamos ontem, pode-te finalizar hoje e que não se pode menosprezar o outro apenas por ter ganho um treino. Aprendemos a respeitar o próximo.” Também um

participante refere: “ao treinar, aprendi que apesar de evoluir sozinha, é impossível fazer isso sem que não exista outra pessoa. Portanto, a jornada é a solo, mas a força para seguir vem de cada membro que divide o espaço conosco dentro da academia.” Estudos indicam que os desportos coletivos reforçam a competência, a confiança, as conexões, o caráter e compaixão pelos outros. No centro está a autoestima – a capacidade do indivíduo olhar para si com confiança e de se valorizar a si mesmo, e como resultado tem melhores interações sociais, relacionamentos mais fortes e melhor desempenho acadêmico (Mickelsson, 2021).

Q10: “Para si, quão importante é o exemplo pessoal do seu instrutor?”

A aprendizagem de competências de vida é aprimorada quando é intencionalmente direcionada (*e.g.*, Camiré, Trudel, & Forneris, 2012) por treinadores que desenvolvem relacionamentos de confiança com os seus atletas e criam climas orientados para a tarefa (*e.g.*, Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2007). Além de fornecer aos treinadores oportunidades diretas para ensinar competências de vida, o desporto permite que os indivíduos testem e apliquem as mesmas (*e.g.*, Holt, Tamminen, Tink, & Black, 2009). Tendo em conta esta informação, em relação à questão mencionada em cima, quando inquiridos, quase todos os participantes realçaram a importância do papel do instrutor no seu desenvolvimento dentro e fora da academia. No entanto, houve um participante que referiu que, no seu caso, sentia que “é moderadamente importante, mas penso que para os mais novos é fundamental que o instrutor seja um pilar e uma escola de valores e práticas corretas.” Apenas existiu mais um participante que não deu uma resposta positiva, referindo que para ele o papel do instrutor era irrelevante.

Os restantes participantes referiram que o exemplo do professor é algo muito importante: “são líderes por exemplo, portanto o que transmitem às turmas é sempre um padrão pelo qual se julga as ações dos restantes”; “ele é o norte da equipa, então ele é também o que mais influencia e é capaz de inspirar”; “o meu mestre é um exemplo tanto na prática quanto na vida”; “uma vez que passamos ou passaremos uma boa parte da nossa vida (se não toda) com o nosso instrutor, acabaremos por abraçar algumas características do mesmo. Logo, ao meu ver é importante que o instrutor seja alguém que possa olhar com olhos de admiração, alguém que nos sirva referência.”

Com as restantes respostas podemos sumariar que para os participantes, o exemplo do instrutor é bastante importante, e o mesmo deve ser um líder, honesto, sincero, disciplinado e também um amigo para aconselhar nos momentos mais difíceis.

Q11: “Para si, quão importante é a interação com os outros na academia?”

Relativamente a esta questão, todas as respostas obtidas foram no sentido de que efetivamente a interação com os colegas é algo que os participantes valorizam. Um dos participantes refere: “o companheirismo é o elo mais importante dentro de uma academia. Sem companheirismo dificilmente teremos um bom treino e convívio naquele meio.” Outro participante refere: “A interação com os colegas é vital, como eu disse, a evolução é a solo, mas o caminho só é viável com a ajuda dos parceiros de treino.” De acordo com Murphy (2016), o trabalho em equipa é essencial para o sucesso de uma equipa. Cada indivíduo tem dons, talentos e habilidades únicos. Quando os trazemos para a mesa e os compartilhamos para um propósito comum, tal situação pode trazer a essa equipa uma vantagem competitiva real. De acordo com o mesmo autor, o trabalho em equipa melhora a nossa capacidade de resolver problemas, o potencial para inovação, a satisfação grupal, promove o desenvolvimento pessoal, abre portas a novas oportunidades e promove a criatividade.

Em relação às restantes respostas, obtivemos várias que podemos relacionar com o conceito de família (*e.g.*, “são parte da minha família de treino”; “somos uma família”; “semelhante a uma família.”; “criação de laços”; “conexão essencial para o meu desenvolvimento dentro da academia”; “tenho amigos para a vida que conheci na academia”); obtivemos respostas relacionadas com a partilha do conhecimento (*e.g.*, “a partilha de conhecimento é uma mola propulsora para o desenvolvimento”; “é sempre importante a troca de informações”; “no Jiu-Jitsu lidamos com pessoas que já treinam há mais tempo que nós, e com eles aprendemos muito, seja na prática desta arte como na vida.”); obtivemos respostas relacionadas com a promoção do desenvolvimento (*e.g.*, “é muito importante a interação com os colegas, a micro comunidade que é a academia deve ser o mais saudável possível para nos podermos desenvolver como lutadores e como pessoas”; “fundamental. Não só o professor, mas os colegas são fundamentais para o teu desenvolvimento dentro e fora da academia”); por fim, podemos encontrar respostas relacionadas com a tolerância pelo próximo (*e.g.*, “muito importante em termos de

moderação e tolerância para com os próximos”; “para mim foi muito importante porque comecei a respeitar qualquer pessoa, seja rico ou pobre. No tapete somos todos iguais. Definitivamente sou mais tolerante hoje”).

Q12: “Que papel acha que o seu instrutor desempenha no seu processo de melhoria?”

Como referido acima, a aprendizagem de competências de vida é aprimorada quando é intencionalmente direcionada (*e.g.*, Camiré, Trudel, & Forneris, 2012) por treinadores que desenvolvem relacionamentos de confiança com os seus atletas e criam climas orientados para a tarefa (*e.g.*, Gould, Collins, Lauer, & Chung, 2007). De acordo com Casimir *et al.* (2010), uma definição de líder é inspirar, influenciar e guiar outros a participar em um esforço comum. Um bom líder usa técnicas eficazes de comunicação e motivação para facilitar a ação de suas equipes. Líderes que inspiram e motivam as suas equipas solicitam a opinião dos funcionários, mantêm os membros da equipa informados, dão feedback oportuno e específico sobre o desempenho do trabalho, garantem que as necessidades de treino sejam atendidas e responsabilizam os funcionários.

Em relação às respostas, as mesmas demonstraram que todos os participantes valorizam o papel do instrutor no seu processo de melhoria. Os participantes referem que observam o instrutor como um líder (*e.g.*, “lidera pelo exemplo”; “é alguém que acompanha e promove a minha evolução”; “é muito importante pois são os instrutores e os professores que nos mostram o caminho. Mas o caminho só é feito por nós”; “ajusta o caminho que escolho percorrer”), alguém que é prestável e próximo (“é um exemplo amigável, prestável e próximo. Faz-se respeitar pelo seu carácter e não pela força bruta”; “um bom instrutor também é teu amigo, é próximo a ti. É desse compromisso de amizade que sai o melhor desenvolvimento técnico e pessoal”), e que os motiva (*e.g.*, “muito importante, pois está lá sempre pronto a motivar e a puxar por mim, mesmo quando estou extremamente cansado”; “contribui muito para me motivar e para manter o grupo unido”)

Q13: “Quais são alguns dos valores pessoais que o seu instrutor ensina? Como ele comunica e ensina esses valores?”

Quando analisamos as respostas apresentadas, verificamos que grande parte das competências de vida que os participantes referiram que adquiriram e ou/desenvolveram na prática do Jiu-Jitsu são promovidas de forma implícita pelos treinadores. Relativamente a esta questão verificamos que quase metade dos participantes (15) referem que o treinador valoriza que os seus atletas/participantes se respeitem uns aos outros: “eu acho que o maior valor que o meu professor nos tenta passar é o respeito pelo próximo. Na minha academia existe uma pessoa que é praticamente sem abrigo, e temos um cirurgião cardiologista. Entre um e outro temos todo um leque de profissões de diferentes estatutos. Uma coisa que o Jiu-Jitsu (e o professor) nos ensina é que devemos respeitar todos de forma igual, pois no tapete as nossas conquistas na vida ficam do lado de fora. Ali somos realmente iguais.” De acordo com Lantz (2002), pais que colocam os filhos nas artes marciais relatam de forma consistente que o envolvimento dos seus filhos nas artes marciais promoveram nos mesmos o respeito por si próprio, bem como pelas outras pessoas. Muitos pais ficaram extremamente satisfeitos ao descobrir que as boas maneiras são uma parte importante das artes marciais. Logo, coloca-se a hipótese de que as artes marciais tenham efeitos similares nos adultos, algo que se pode considerar de acordo com as respostas dos participantes.

O segundo valor que é observado mais vezes é a humildade: “eu acho que é o respeito, a disciplina e principalmente a humildade. O meu professor ensinou-me muito sobre humildade. Eu tinha 94 quilos quando entrei no Jiu-Jitsu, e quando cheguei era finalizado por colegas de treino que tinham 60/70 quilos. Para mim foi um processo complicado. Hoje treino há dois anos e sem dúvida sou uma pessoa mais humilde, como também muito mais confiante e disciplinada.”

Os restantes valores que os participantes referem nesta questão são a amizade, a dedicação, a ajuda ao próximo, a tolerância pelos outros, a confiança, a disciplina, a liderança e a conduta ética. De acordo com Lantz (2002), a promoção de uma conduta ética é parte integrante das artes marciais. Tradicionalmente, as artes marciais orgulham-se de exibir altos valores morais, e a moralidade é parte indivisível dos seus objetivos educacionais. Isso é evidenciado pela ênfase na promoção de boas maneiras e cortesia, virtudes como a humildade, modéstia, o cavalheirismo, a lealdade, a coragem e bravura, o respeito por si próprio, pelo oponente, pelo mestre e pelos amigos de treino.

Q14: “Sente que desde começou a praticar Jiu-Jitsu se sente menos triste? Se assim pretender, elabore.”

De acordo com Vertonghen e Theeboom (2012), existem vários debates em curso sobre os efeitos das artes marciais no bem-estar pessoal e social, porque resultados positivos e negativos têm sido associados à participação. No entanto, como explicado na introdução, diferentes artes marciais produzem resultados diferentes, e aglomerar várias artes marciais em um único estudo pode ser um erro, visto que podemos obter resultados incongruentes. Quando falamos da arte marcial Jiu-Jitsu, vários estudos colocam a hipótese de que a mesma produz vários benefícios psicossociais para os seus participantes. De acordo com Willing *et al.*, (2019), em um estudo realizado com veteranos de guerra, verificou-se que a prática desta arte marcial reduziu significativamente a sintomatologia relacionada ao stress pós-traumático, depressão, transtorno de ansiedade e uso de álcool.

Em relação às respostas dos participantes a esta questão, 5 participantes referem que não se sentem menos tristes por participarem na prática, sendo que 2 desses participantes referem que “nunca foram pessoas tristes”. Os restantes participantes referem que efetivamente se sentem menos tristes com a prática prolongada do desporto, referindo que o Jiu-Jitsu os ajudou com sintomas depressivos, com traumas, que torna os problemas mais fáceis, que promove o sentido de comunidade e amizade, que promove a alegria e que melhora o estado de espírito. Alguns dos relatos pertinentes de mencionar são: “eu sou diagnosticada com depressão, e desde de que voltei a treinar Jiu-Jitsu o meu médico reduziu significativamente minha medicação”; “eu tenho problemas de ansiedade e o Jiu-Jitsu é o meu ansiolítico natural. Faz-me muito bem”; “pessoalmente o Jiu-Jitsu age comigo quase como um antidepressivo. Depois de treinar sinto-me mais bem-disposto, alegre e disponível”; “o Jiu-jitsu é uma terapia. Antes da prática eu era traumatizado, devido a uma agressão física que sofri. Depois da prática do Jiu-Jitsu ganhei autoconfiança para superar esse trauma e viver sem medo novamente”.

Q15: “Sente que desde começou a praticar Jiu-Jitsu a sua autoestima melhorou? Se assim pretender, elabore.”

Relativamente a esta questão, apenas dois participantes referiram que a sua autoestima não melhorou, sendo que um deles referiu que nunca se debateu com problemas de autoestima. Outro participante refere que “nem sim, nem não”, e outro relata que “talvez tenha melhorado”, não elaborando. Os restantes participantes referem que efetivamente a sua autoestima melhorou. De acordo com as respostas, podemos observar que os participantes referem que essa melhoria esteve aliada à melhoria da sua aparência física, melhoria da autoconfiança, melhoria do humor, tornaram-se pessoas mais corajosas e sentem que têm mais competências para atingir futuros objetivos. Alguns relatos interessantes de mencionar são: “sentimos que temos um propósito e isso já melhora muito o nosso amor próprio.”; “conseguir estabelecer metas e alcançar as mesmas cria o efeito bola de neve para futuros objetivos”; “pelo aumento da autoconfiança, conseqüentemente há um aumento na autoestima do indivíduo”; “melhorou muito, sou muito mais confiante e capaz de ultrapassar qualquer obstáculo”; “sinto-me mais saudável fisicamente e mentalmente”; “com certeza, o Jiu-Jitsu dá-me segurança para eu andar de cabeça erguida sempre, não só pelo conhecimento técnico de uma arte marcial mas também pelos valores morais que ele nos ensina”; “sim. Hoje não me assusto com o tamanho do meu adversário”.

O conceito de autoestima está relacionado as atitudes e comportamentos positivos ou negativos que um indivíduo tem sobre si mesmo (Rosenberg *et al.*, 1995). Guthrie (1997) realizou um estudo onde verificou que a prática das artes marciais aumenta a autoestima em praticantes de Jiu-Jitsu, mostrando que essa mudança pode estar relacionada com os benefícios físicos adquiridos com a prática, tais como a melhora cardiorrespiratória, força, potência muscular e flexibilidade. Essa mudança pode ser explicada pelo modelo proposto por Sonstroem e Morgan (1989) sobre a interação entre exercício físico e autoestima. Esse modelo propõe que a autopercepção sobre a competência física aumenta a autoestima com o decorrer do tempo da participação dos indivíduos no exercício.

Q16: “Sente que desde começou a praticar Jiu-jitsu a suas competências sociais melhoraram? Se assim pretender, elabore.”

Em relação a esta questão, 4 participantes referem que não perceberam que as suas competências sociais melhoraram. Os restantes participantes referem que sentiram

uma melhoria nessas competências. As respostas observadas podem-se caracterizar pela melhoria nos relacionamentos com terceiros, mais confiança nas interações, comunicação mais adequada/calibrada, e uma aprendizagem relativa a manter a calma em situações de conflito. Algumas menções interessantes nas respostas dos participantes são: “com certeza, o Jiu-Jitsu fez-me perder a timidez e ser mais eficiente a conversar e a me relacionar com as pessoas”; “sem dúvida. Hoje sou capaz de manter a calma em situações onde antes tinha muita dificuldade. Como tenho consciência de que posso magoar outra pessoa numa luta, evito ao máximo esse tipo de conflitos.”; “sim, percebo que me relaciono melhor com as pessoas”; “sim, a convivência com pessoas de todos os estratos sociais, nacionalidades, formação académica e com diferentes pontos de vista ajudam a entender melhor as escolhas que as pessoas tomam na vida”; “com certeza, sendo um pouco mais graduado que os outros participantes em algumas aulas, somos obrigados a passar o testemunho para os recém chegados. Logo, a comunicação deve ser a mais adequada”; “aprendes muito a interagir com outras pessoas, e à medida que sobes nas faixas aprendes a passar o teu conhecimento aos que estão a começar”.

Em primeira instância, as artes marciais podem parecer uma atividade individual. E enquanto o desenvolvimento do participante vem do seu próprio esforço e prática, os mesmos trabalham uns com os outros para exponenciarem o seu desenvolvimento. Eles praticam as técnicas com parceiros e instrutores, promovendo o trabalho em equipa e a dinâmica de fazer parte de um grupo maior. Como resultado, eles tornam-se parte de uma comunidade mais ampla que apoiará e incentivará o desenvolvimento tanto da arte marcial como das competências de vida.

Q17: “Sente que desde começou a praticar Jiu-Jitsu a sua vida profissional melhorou? Se assim pretender, elabore.”

Relativamente a esta questão, 9 participantes referiram que não sentiram que o Jiu-Jitsu melhorou a sua vida profissional. Os restantes participantes emitiram respostas positivas em relação à informação questionada e, os que elaboraram e não responderam apenas que sim, referem que com a prática melhoraram o foco no trabalho, tornaram-se mais metódicos, mais disciplinados, mais resilientes, mais produtivos e com maior controlo emocional. Algumas respostas que vão de encontro às competências referidas são: “os valores ensinados na academia influenciam imenso a forma como trabalho, visto

que são fundamentais para ter a tranquilidade de resolver os problemas que aparecem no dia-a-dia”; “sinto que estou mais disciplinada”; “tornei-me muito mais produtivo no trabalho”; “hoje sou mais metódico”; “desde que comecei a treinar nunca mais parei de subir na hierarquia da minha empresa”. De acordo com Valli (2019), o Jiu-Jitsu não só melhora os níveis de energia, como também melhora a performance no trabalho. Com o treino os participantes tornam-se menos ansiosos com os desafios que o trabalho coloca, mais confiantes, mais humildes, mais determinados, mais focados e mais compassivos.

Q18: “Sente que desde começou a praticar Jiu-Jitsu a sua vida romântica/amorosa melhorou? Se assim pretender, elabore.

Em relação a esta questão, grande parte dos participantes referiram que não sentiram melhorias a esse nível, sendo que apenas 8 participantes referiram que houve melhorias nesse domínio das suas vidas. Os participantes que referiram que houve melhorias referem que foi devido ao facto de se valorizarem mais e da sua autoestima ter melhorado. Um participante referiu que a sua libido aumentou, e outro participante refere que, em questões de relacionamentos, tornou-se mais calmo e sábio para resolver os problemas de uma forma menos emocional.

Em relação às restantes respostas, a maioria dos participantes referiu que não sentiu qualquer diferença a nível romântico desde que começaram a praticar Jiu-Jitsu.

Q19: “Acha que o Jiu-Jitsu teve algum efeito na construção da sua identidade? Se assim pretender, elabore.

Em relação a esta questão, dois participantes responderam simplesmente que não, e um participante respondeu: “acredito que não ajudou a construir a minha identidade, mas sem dúvida ajudou a fortalecê-la”. Os restantes participantes responderam de forma positiva, relatando que a prática os ajudou na construção da sua identidade.

Grande parte das respostas foram respondidas apenas com um “sim”, mas alguns participantes elaboraram, relatando que o Jiu-Jitsu os ajudou a se compreenderem melhor, que se tornaram pessoas mais calmas e honestas e que hoje vivem de acordo com os valores ensinados dentro da academia. Um dos participantes refere: “o Jiu-Jitsu teve uma

enorme influência na minha personalidade. Hoje em dia dou mais valor ao trabalho e ao esforço para atingir algo. Sou mais calmo, contido, resiliente e paciente. A confiança que o Jiu-Jitsu me trouxe fez-me estar muito mais preparado para os desafios da vida. Hoje tenho medo de muito pouca coisa”.

Q20: “Sente que desde começou a praticar Jiu-Jitsu a sua inteligência aumentou? Se assim pretender, elabore.

Em relação a esta questão, 4 participantes responderam que não sentiram qualquer diferença a nível da sua inteligência depois da prática, não elaborando. No seguimento, 2 participantes referem que não sentiram melhorias a nível da sua inteligência, mas que se tornaram mais perspicazes, curiosos, e que os seus instintos se tornaram mais apurados.

Em relação aos participantes que referiram que efetivamente sentiram que a sua inteligência aumentou, foram relatadas melhorias a nível da inteligência corporal, inteligência emocional, melhoria na rapidez do raciocínio, perspicácia, melhoria da capacidade em lidar com o stress e uma melhoria a nível do conhecimento dos próprios limites. Um participante refere: “o Jiu-Jitsu é uma arte de inteligência mental e física, é um xadrez cinestético. Quem treina desenvolve inevitavelmente a inteligência”. Outro participante refere: “passei a pensar de uma forma mais estratégica, sempre um ou dois passos à frente em novas situações, tanto dentro do Jiu-Jitsu como na vida pessoal e profissional”. De acordo com Lee (2021), o Jiu-jitsu é uma arte marcial que requer não apenas muita força física, mas também capacidade mental para tomar decisões rápidas em determinadas situações. Por exigir inteligência para praticar, é muitas vezes referida como a arte marcial mais parecida com o xadrez. A esta arte marcial interessa a execução de técnicas de forma inteligente e estratégica, adaptando-se a situações e fazendo transições dependendo de como os oponentes respondem. A comparação com o xadrez a esse respeito é verdadeiramente justificada. Às vezes, os oponentes são capazes de obter uma posição favorável, e tal situação obriga a que o próximo movimento do praticante necessite de ser executado com inteligência. Este planeamento estratégico constante exercita bastante a mente. Ao envolver a mente para lidar rapidamente com as situações caóticas e inesperadas de uma disputa, é treinada a força mental. Com uma mente que se

fortalece a cada dia, as técnicas tornam-se mais fáceis de executar e assim podemos ser mais criativos com a forma como as usamos.

Q21: “Existe alguma competência que tenha adquirido e/ou desenvolvido com a prática do Jiu-Jitsu que não tenha sido mencionada no questionário e que pretenda referir?”

Em relação a esta questão, grande parte dos participantes referiu que não sentia que tivesse ficado alguma competência por mencionar.

Em relação aos participantes que referiram que sim, grande parte das respostas obtidas já tinham sido referidas por outros participantes, como por exemplo a liderança, a confiança, a persistência, a responsabilidade e a tranquilidade. As únicas respostas diferentes das mencionadas em questões anteriores estavam aliadas ao domínio físico, sendo estas a mobilidade, flexibilidade e melhor controlo a nível respiratório.

V. Discussão

Conforme referido anteriormente, o objetivo deste estudo foi explorar a transferência de competências de vida entre adultos que participam na prática da arte marcial/desporto Jiu-Jitsu. Os resultados obtidos na amostra indicaram que os participantes perceberam que o seu envolvimento no Jiu-Jitsu mudou as suas vidas. Essas mudanças parecem surgir das competências de vida (*e.g.*, respeito ao próximo, confiança, controlo emocional, perseverança, resiliência, disciplina, paciência, melhoria das capacidades sociais e hábitos saudáveis) que adquiriram na prática desportiva.

Essas competências de vida refletiam os valores e as características necessárias para praticar Jiu-Jitsu. Nesse sentido, tudo indica que os participantes tenham sido agentes ativos na aquisição e transferência dessas competências, sendo que os seus instrutores e o apoio dos colegas nas academias poderão ter desempenhado um papel importante, ao fornecer o contexto necessário para desenvolver essas competências. Combinados, os resultados implicam que os valores e características do desporto, juntamente com o papel

dos instrutores e o apoio dos colegas, criaram uma atmosfera para que fosse possível essa aprendizagem dentro dos clubes.

As competências de vida foram aprendidas principalmente por meio de processos implícitos, e não pelo uso de estratégias pedagógicas explícitas. Vários estudos anteriores de competências de vida concentraram-se em meramente identificar as próprias competências de vida (*e.g.*, Holt *et al.*, 2009; Holt *et al.*, 2008), conceituando as mesmas como um fim e não como um meio para um fim. Da mesma forma, em pesquisas que examinaram a aquisição e a transferência de competências de vida, foram relatados *insights* limitados sobre qual o papel que as competências de vida desempenham na mudança de vida dos participantes (Camire *et al.*, 2011). Isso pode ser em parte devido ao fato da maioria das investigações anteriores ter sido realizada com crianças e adolescentes que podem não ter autoconsciência para explicar as competências de vida nem oportunidades para implantar essas competências noutros contextos (Danish *et al.*, 1993). Os resultados parecem mostrar que a aquisição de competências de vida faz parte do processo de fazer mudanças positivas na vida dos participantes e que essas competências foram transferidas para outros domínios (*e.g.*, trabalho, família).

As competências de vida relatadas pelos participantes deste estudo foram geralmente consistentes com pesquisas anteriores. Os participantes relataram aprender mais sobre respeito e tolerância a partir do seu envolvimento no Jiu-Jitsu. Tais competências sociais surgiram como as descobertas mais robustas e consistentes em estudos que examinam os efeitos positivos da participação no desporto (*e.g.*, Holt *et al.*, 2008; Holt *et al.*, 2009). Os participantes também fizeram relatos positivos relativos à aquisição e/ou desenvolvimento da resiliência e perseverança em lidar com a adversidade, e que tais competências foram transferidas para outros contextos das suas vidas. Competências como a perseverança podem refletir o conceito de resiliência psicológica, que geralmente se refere à capacidade de manter um funcionamento saudável ideal sob adversidade (Sarkar & Fletcher, 2014). A melhora da autoconfiança como resultado da participação em artes marciais foi relatada em vários estudos (Kuan & Roy, 2007; Theeboom, De Knop, & Vertonghen, 2009) e, os resultados em relação à saúde física, também foram consistentes com pesquisas anteriores relacionadas com artes marciais (*e.g.*, Theeboom, 2012).

Seria ótimo se este estudo pudesse trazer algum contributo para a criação de condições para a aprendizagem de competências de vida por meio do desporto. Os participantes do presente estudo não relataram que receberam instruções específicas de competências de vida. Pelo contrário, como mencionado anteriormente, as competências como o respeito ao próximo, a confiança, o controlo emocional, a perseverança, a resiliência, a disciplina, a paciência, a melhoria das capacidades sociais e hábitos saudáveis eram uma característica implícita do desporto, pois eram necessárias para enfrentar os desafios da prática do Jiu-Jitsu. Indiscutivelmente, essas eram atividades de construção de competências de vida, mas não no sentido de instrução direta.

De acordo com os resultados, os instrutores desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento destas competências. Os participantes relataram que a atmosfera que os instrutores criam nos seus clubes, os seus modelos de comportamento, de competências de vida e as suas qualidades pessoais criaram uma atmosfera propícia à aquisição de competências de vida. Essas descobertas são parcialmente consistentes com pesquisas anteriores que mostram que a abordagem de transferência implícita é possível se as competências de vida fizerem parte das filosofias subjacentes dos treinadores (Camiré *et al.*, 2012; Gould *et al.*, 2007). Mais precisamente, os resultados atuais demonstraram que a combinação do instrutor, o apoio dos colegas e os valores e características do desporto criaram um local no qual os participantes poderiam ser agentes ativos na sua própria aprendizagem de competências de vida.

De forma final, se analisarmos as hipóteses colocadas no início do estudo, verificamos que existem evidências que o Jiu-Jitsu pode ser um ótimo promotor do desenvolvimento de competências de vida, e que pode ter implicações no bem-estar pessoal e social produzindo resultados positivos associados à sua participação. Também parece contribuir de forma positiva na melhoria do contexto profissional dos participantes e, caso os treinadores desenvolvam relacionamentos de proximidade e confiança com os seus atletas, parece existir uma promoção de forma implícita da aquisição e/ou desenvolvimento de competências de vida.

No entanto, a última hipótese não se verificou. De acordo com os resultados, não existem evidências suficientes para corroborar a hipótese de que o Jiu-Jitsu efetivamente contribui de forma positiva para a vida amorosa dos participantes deste tipo de desporto,

pois menos de um terço dos participantes responderam de forma positiva à questão que explorava este domínio.

VI. Considerações finais

Esta dissertação de mestrado assumiu como objetivo compreender quais são as competências de vida que são aprendidas via a participação no desporto/arte marcial Jiu-Jitsu, bem como a forma como são aprendidas e de que forma são transferidas para outros domínios/contextos de vida dos sujeitos.

Diante desse objetivo, estabeleceu-se como hipótese que a participação no desporto/ arte marcial Jiu-Jitsu promovia a aquisição e/ ou o desenvolvimento de competências de vida, e que as mesmas eram transferidas para outros contextos/ domínios de vida. Os resultados mostraram que os participantes perceberam que o seu envolvimento no Jiu-Jitsu melhorou as suas vidas em diferentes domínios/contextos, que não o Jiu-jitsu, e que essa melhoria parece advir das competências de vida que adquiriram na prática desportiva. As competências observadas (que foram apontadas de forma mais consistente) são o respeito ao próximo, a confiança, o controlo emocional, a perseverança, a resiliência, a disciplina, a paciência, a melhoria das capacidades sociais e hábitos saudáveis, e parecem ter sido aprendidas principalmente por meio de processos implícitos, e não pelo uso de estratégias pedagógicas explícitas. Os resultados também indicaram que os participantes foram agentes ativos na aquisição e transferência dessas competências, sendo que os seus instrutores e o apoio dos colegas nas academias/clubes parecem ter desempenhado um papel fundamental ao fornecer o contexto necessário para que o desenvolvimento dessas competências fosse possível.

Por esse motivo, coloca-se a possibilidade de não ser absolutamente necessário adicionar um programa formal de competências de vida além da prática regular de ensino nas práticas desportivas, para que exista aquisição e transferências das mesmas. Em vez disso, os instrutores podem trabalhar para criar uma atmosfera que seja propícia à aquisição destas competências e dar conselhos aos participantes quando surgirem oportunidades. Os instrutores devem ser modelos de estilos de vida saudáveis, hábitos e competências de vida que desejam transmitir aos seus atletas. Os pares devem ser encorajados a apoiar o desenvolvimento dessas competências e a mudança de estilo de

vida. Muitos participantes descreveram o seu clube/academia como sendo uma família, e esses laços sociais fortes devem ser fomentados. Essas são implicações práticas importantes porque os treinadores podem sentir-se sobrecarregados pela necessidade de adicionar atividades de treino mais formais, além das suas outras responsabilidades. Os resultados mostram que criar as condições ou a atmosfera certa num clube/academia pode promover competências de vida na ausência de estratégias pedagógicas adicionais.

Relativamente às limitações do estudo, no mesmo não foram analisados os desafios que os participantes possam ter experimentado antes do seu envolvimento na arte marcial. Além disso, não foram exploradas outras atividades nas quais os participantes se tenham envolvido que possam ter contribuído para a aprendizagem de competências de vida. Também não foi recolhida a perspectiva dos instrutores sobre a questão (apesar de terem sido incluídos como participantes, pois também estes têm ou tiveram um instrutor), e essa perspectiva podia revelar um *insight* valioso sobre as suas filosofias de ensino da arte marcial, e se promovem essas competências de forma implícita ou explícita nos seus alunos. Também os potenciais resultados negativos associados ao desporto não foram examinados e, no futuro, será importante examinar como a aquisição de competências de vida pode proteger e/ou reduzir a probabilidade dos indivíduos de se envolverem em comportamentos negativos. Nenhuma diferença de gênero foi aparente, provavelmente porque havia apenas seis participantes do sexo feminino. No futuro, será importante examinar melhor as experiências das participantes femininas nas artes marciais e as possíveis diferenças de gênero na aquisição de competências de vida. Também não foi notada nenhuma diferença aparente em termos de nacionalidade. No entanto, no futuro, será importante uma análise mais pormenorizada em relação às diferenças entre a nacionalidade dos participantes.

Relativamente aos possíveis pontos fortes deste estudo, os mesmos aliam-se ao facto do mesmo se ter concentrado numa única arte marcial, em vez de comparar diferentes artes marciais que têm perspectivas filosóficas e ambientes de treino muito diferentes (Vertonghen & Theeboom, 2012). Outro possível ponto forte do estudo foi tanto a diversidade da amostra, que neste caso revelou que indivíduos em diferentes fases da vida são capazes de adquirir competências de vida através do seu envolvimento no desporto (Baker *et al.*, 2010), como também a média de participação, que tornou os resultados mais robustos. A esse respeito, existe a possibilidade de este estudo contribuir

de alguma forma para a literatura ao obter informação complementar sobre a forma como os adultos podem aprender competências de vida e que essas competências são uma característica dos processos pelos quais eles podem fazer mudanças positivas nas suas vidas. De forma prática, os resultados destacam a importância de criar uma atmosfera para aprender competências de vida em ambientes desportivos que seja baseada nos valores e características do desporto, filosofias e comportamentos dos treinadores e apoio dos colegas.

Referências bibliográficas

- Allen, G., Rhind, D., & Koshy, V. (2014). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the Sports Hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53–67. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2014.893898>
- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2018). The social and psychological health outcomes of Team Sport participation in adults: An Integrative Review of Research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832–850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Andersen, M., Ottesen, L., & Friss, L. (2019). Achievement goal profiles, and perceptions of motivational climate and physical ability in male Brazilian jiu-jitsu practitioners. *Scandinavian Journal of Public Health*.
- Arruda, P. D. P., & Souza, B. J. (2014). Jiu-jitsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. *Redfoco*, 1.
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A., & Horton, S. (2010). Sport participation and positive youth development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 3–12.
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Bean, C., & Forneris, T. (2017). Examining the role of needs support in mediating the relationship between programme quality and Developmental Outcomes in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 350–366. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2017.1350825>
- Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456–470. <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1451348>
- Boterf, G. L., Ramos Reuillard Patrícia Chittoni, & Bitencourt Cláudia. (2003). *Desenvolvendo a competência dos profissionais*. Artmed.
- Bueno, J. C., & Saavedra, L. (2016). Brazilian jiu-jitsu and inhibitory control: Effects of practice on Secondary Public School students in Abu Dhabi, UAE. *Revista De Artes Marciales Asiáticas*, 11(2s), 96. <https://doi.org/10.18002/rama.v11i2s.4190>
- Camiré, M. (2014). Youth Development in North American high school sport: Review and recommendations. *Quest*, 66(4), 495–511. <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.952448>

- Camiré, M., & Kendellen, K. (2016). Coaching for positive youth development in high school sport. *Positive Youth Development Through Sport*, 126–136. <https://doi.org/10.4324/9781315709499-11>
- Camiré, M., & Trudel, P. (2010). High school athletes' perspectives on character development through sport participation. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(2), 193–207. <https://doi.org/10.1080/17408980902877617>
- Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P., & Bernard, D. (2011). Strategies for helping coaches facilitate positive youth development through sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 92–99. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.584246>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by Model High School coaches. *The Sport Psychologist*, 26(2), 243–260. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.243>
- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia de Investigação – Guia para a Auto-aprendizagem* (2ª edição ed.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Casimir, G., & Ngee Keith Ng, Y. (2010). Combinative aspects of leadership style and the interaction between leadership behaviors. *Leadership & Organization Development Journal*, 31(6), 501–517. <https://doi.org/10.1108/01437731011070005>
- Collins, K. E., Gould, D., & Chung, Y.-chul. (2009). Coaching life skills through football: Philosophical beliefs of outstanding high school football coaches. *International Journal of Coaching Science*.
- Collura, G. L. (2018). *Brazilian Jiu Jitsu: A Tool For Veteran Reassimilation* (dissertation).
- Comellas, M. J. (2000). La formación competencial del profesorado: formación continuada y nuevos retos organizativos. *Educar*, 27, 87–101.
- Connor, L. (2019). *The Martial Arts Business Statistics You Need To Know - boutique fitness and gym management software*. Glofox. Retrieved May 12, 2022, from <https://www.glofox.com/blog/martial-arts-business-statistics/>
- Costa, M. M. M. P. (2021). *Estratégias nutricionais adequadas na perda de peso aguda em desportos de combate* (dissertation). Porto.
- Danish, S. J. (1997). Going for the goal: A life skills program for adolescents. *Primary Prevention Works*, 291–312. <https://doi.org/10.4135/9781452243801.n13>
- Danish, S. J., & Male, B. D. (1981). Toward an understanding of the practice of sport psychology. *Journal of Sport Psychology*, 3(2), 90–99. <https://doi.org/10.1123/jsp.3.2.90>

- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes. *The Counseling Psychologist*, 21(3), 352–385. <https://doi.org/10.1177/0011000093213002>
- Danish, S., Forneris, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38–49. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- Dias, C. S., Cruz, J. F., & Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e o ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica*.
- Dias, I. S. (2009). *Promoção de competências em educação*. Instituto de Investigação, Desenvolvimento e Estudos Avançados.
- Dias, I. S. (2010). Competências em Educação: Conceito E Significado Pedagógico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 14(1), 73–78. <https://doi.org/10.1590/s1413-85572010000100008>
- Dolz, J., & Ollagnier, E. (2004). *O enigma da competência em educação*. Artmed.
- Dunlop, M. (2019). *Quantas Pessoas Praticam Jiu-Jitsu e Esportes de Luta no Brasil? Pesquisa DÁ Estimativa*. Graciemag. Retrieved May 12, 2022, from <https://www.graciemag.com/2019/04/15/quantas-pessoas-praticam-jiu-jitsu-e-esportes-de-luta-no-brasil-pesquisa-da-estimativa/>
- Dzabirski. (2019). *The impact of Brazilian jiu-jitsu on your social life*. BJJ World. Retrieved May 12, 2022, from <https://bjj-world.com/brazilian-jiu-jitsu-social-life-impact/>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of Health Through Sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of Health Through Sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468–478. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.00414.x>
- Fogarty, S. (2020). *Wellbeing and the Gentle Art: Emotion, Engagement, Meaning and Accomplishment in Brazilian Jiu Jitsu Practitioners* (dissertation). Dublin.

- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth Sport Programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *10*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Gatero, F. (2020). *3 Ways Martial Arts teaches responsibility*. Believe MMA. Retrieved June 16, 2022, from <https://believemma.com/martial-arts-teaches-responsibility/>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(1), 16–37. <https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- Gracie, H. (2007). *Gracie Jiu-Jitsu*. Gracie Publications, Inc.
- Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A., & Stams, G. J. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, *28*, 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.011>
- Guimarães, F. M. (1998). *Metodologia Educacional do Jiu-Jitsu*. Rio de Janeiro: Mimeo.
- Gurgel, F. (2007). *Brazilian Jiu-Jitsu - Manual Pessoal do Jiu-Jitsu*. Axcel Books do Brasil Editora Ltda.
- Guthrie, S. R. (1997). Defending the self: Martial Arts and women's self-esteem. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, *6*(1), 1–28. <https://doi.org/10.1123/wspaj.6.1.1>
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, *34*, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>
- Hogeveen, B. (2013). 'it is about your body recognizing the move and automatically doing it': *Fighting Scholars*, 79–94. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1gxpddq.10>
- Holt, N. L., & Sehn, Z. L. (2008). Processes associated with positive youth development and participation in competitive youth sport. *Positive Youth Development through Sport*, 24–33.
- Holt, N. L., McHugh, T.-L. F., Tink, L. N., Kingsley, B. C., Coppola, A. M., Neely, K. C., & McDonald, R. (2013). Developing sport-based after-school programmes using a participatory action research approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *5*(3), 332–355. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2013.809377>

- Holt, N. L., Sehn, Z. L., Spence, J. C., Newton, A. S., & Ball, G. D. C. (2012). Physical Education and sport programs at an inner city school: Exploring possibilities for positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *17*(1), 97–113. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.548062>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N., & Black, D. E. (2009). An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, *1*(2), 160–175. <https://doi.org/10.1080/19398440902909017>
- Holt, N., Tink, L., Mandigo, J., & Fox, K. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian Journal of Education*, 281–304.
- Jennings, G., Brown, D., & Sparkes, A. C. (2010). ‘it can be a religion if you want’: Wing Chun Kung Fu as a secular religion. *Ethnography*, *11*(4), 533–557. <https://doi.org/10.1177/1466138110372588>
- Jones, M. I., & Lavalley, D. (2009). Exploring perceived life skills development and participation in Sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, *1*(1), 36–50. <https://doi.org/10.1080/19398440802567931>
- Jones, M. I., & Lavalley, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 159–167. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.06.005>
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness and its Influence on Performance Outcomes among Wushu Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*.
- Lacroix, C., Camiré, M., & Trudel, P. (2008). High school coaches’ characteristics and their perspectives on the purpose of school sport participation. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, *58*, 101611. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *25*(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Lantz, J. (2002). Family Development and the Martial Arts: A Phenomenological Study. *Contemporary Family Therapy*.
- Lee, S., & Evolve MMA Evolve Mixed Martial Arts® is Asia's premier championship brand for martial arts. It has authentic World Champions in Muay Thai. (2021). *Here's how BJJ strengthens both your body and mind*. Evolve Daily. Retrieved June 21, 2022, from <https://evolve-mma.com/blog/heres-how-bjj-strengthens-both-your-body-and-mind/>

- Malony, S. (2017). Wonder. Retrieved May 14, 2022, from <https://askwonder.com/research/people-practice-brazilian-jiu-jitsu-grappling-globally-zk9hgvroz>
- Mayan, M. J. (2009). *Essentials of qualitative inquiry*. Routledge.
- Merriam, S. B. (1988). *Case Study Research in Education*, São Francisco, Jossey-Bass Publishers.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2017). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Langara College.
- Mickelsson, T. B. (2021). Brazilian jiu-jitsu as social and psychological therapy: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1544–1552.
- Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: A cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5>
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on Mental Health Outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
- Mulder, M., Gulikers, J. T. M., Biemans, H. J. A., & Wesselink, R. (2007). The Concept of Competence in the Development of Higher Education. *Journal of Vocational Education & Training*, 59, 67–88.
- Murphy, J. J. (2016). *Pulling together: 10 rules for high performance teamwork*. Simple Truths, an imprint of Sourcebooks, Inc.
- Nosanchuk, A. T., & MacNeil, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 15(1). [https://doi.org/10.1002/1098-2337\(1989\)15:1<1.0.co;2-9](https://doi.org/10.1002/1098-2337(1989)15:1<1.0.co;2-9)
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 247–254. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>
- Perrenoud, P., Murad, Fátima, & Rocha, F. (2005). *Escola E Cidadania: O Papel da Escola na Formação para a Democracia*. Artmed.

- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that Foster Psychosocial Development. *The Sport Psychologist, 19*(1), 63–80. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.63>
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2016). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action, 9*(1), 11–20. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263982>
- Pope, M. (2019). Flow with the go: Brazilian Jiu Jitsu as embodied spirituality. *Practical Theology, 12*(3), 301–309. <https://doi.org/10.1080/1756073x.2019.1595319>
- Ribeiro, X. (2011). *Significado de Jiu Jitsu (o que é, Conceito e definição)*. Significados. Retrieved May 14, 2022, from <https://www.significados.com.br/jiu-jitsu/>
- Robbe, M. (2006). *Jiu-Jitsu: A Arte Suave* (1st ed.). One line editora.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review, 60*(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Rufino, L. G. B., & Darido, S. C. (2009). Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. *Congresso Paulistano De Educação Física Escolar*.
- Sahin, M., Sagirkaya, A., Lok, N., Bademli, K., Tav, K., & Lok, S. (2017). Evaluation of relationship between resilience and physical activity levels of national sports. *Science*.
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health, 23*(4), 334–340.
- Santos, M. A. F. (2019). *O mínimo que você precisa saber sobre a história do jiu-jitsu no brasil: a linha do tempo da implantação do Jiu-Jitsu segundo as evidências e os personagens*. Rio de Janeiro: Amazon Autores.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences, 1*–16. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schwartz, J., Takito, M. Y., Del Vecchio, F. B., Antonietti, L. S., & Franchini, E. (2015). Health-related physical fitness in martial arts and Combat Sports Practitioners. *Sport Sciences for Health, 11*(2), 171–180. <https://doi.org/10.1007/s11332-015-0220-6>
- Jahoda, M., Cook, S., Deutsch, M., & Selltitz, C. (1967). *Research methods in social relations*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem. *Science in Sports, 21*(3). <https://doi.org/10.1249/00005768-198906000-00018>

- Sparkes, A. (1992). *Research in physical education and sport: Exploring alternative visions*. Falmer Press.
- Theeboom, M. (2012). A closer look at effects of martial arts involvement among youth. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 11(3/4), 193. <https://doi.org/10.1504/ijsmm.2012.047127>
- Turnnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. J. (2014). Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer? *Quest*, 66(2), 203–217. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.867275>
- Turnnidge, J., Vierimaa, M., & Côté, J. (2012). An in-depth investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. *Psychology*, 03(12), 1131–1141. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a167>
- Valli, A. (2021, September 13). *BJJ articles and news - BJJ improves job performance*. Kaizen Lab JiuJitsu - Perth Martial Arts - Brazilian JiuJitsu, Muay Thai and Self Defence. Retrieved June 21, 2022, from <https://kaizenbjj.com.au/improve-job-performance-bjj/>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2012). Martial Arts and youth: An analysis of contextual factors. *International Journal of Adolescence and Youth*, 17(4), 237–241. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.687689>
- Walker, J., Marczak, M. S., Blyth, D., & Borden, L. M. (2005). Organized activities as contexts of development. *Lawrence Erlbaum Associates*, 399–418. <https://doi.org/10.4324/9781410612748>
- Weiss, M. R., Stuntz, C. P., Bhalla, J. A., Bolter, N. D., & Price, M. S. (2013). ‘more than a game’: Impact of the first tee life skills programme on Positive Youth Development: Project Introduction and year 1 findings. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2012.712997>
- Willing, A. E., Girling, S. A., Deichert, R., Wood-Deichert, R., Gonzalez, J., Hernandez, D., Foran, E., Sanberg, P. R., & Kip, K. E. (2019). Brazilian Jiu Jitsu training for US service members and veterans with symptoms of PTSD. *Military Medicine*, 184(11-12). <https://doi.org/10.1093/milmed/usz074>
- Woodward, T. W. (2009). A Review of the Effects of Martial Arts Practice on Health. *Wisconsin Medical Journal*, 108.
- Yohalem, N., & Wilson-Ahlstrom, A. (2010). Inside the black box: Assessing and improving quality in youth programs. *American Journal of Community Psychology*, 45(3-4), 350–357. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9311-3>
- Yohalem, N., & Wilson-Ahlstrom, A. (2010). Inside the black box: Assessing and improving quality in youth programs. *American Journal of Community Psychology*, 45(3-4), 350–357. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9311-3>

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., & Monti, D. A. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*.