

Editorial

Jiu-Jitsu como esporte e ferramenta para desenvolvimento neuro-psico-motor

Marco Orsini

Professor Universidade de Vassouras - UV, Professor Universidade Federal Fluminense - UFF e Professor Universidade Iguazu - UNIG.

Editor Científico da Revista de Saúde da Universidade de Vassouras - UV

Eduardo França de Medeiros Chaves

Professor Filiado de Jiu-Jitsu - Faixa Preta - Icon Jiu Jitsu - Niterói

O jiu-jitsu, indubitavelmente, pode ser considerado um esporte que, se executado com propósitos de defesa pessoal e treino de técnicas específicas, promove inúmeras alterações no funcionamento encefálico. A repetição de posições, as técnicas de posicionamento corpóreo e, principalmente, a necessidade de traçar estratégias para a resolução de problemas e criar solução para com o oponente, funciona como um grande jogo de xadrez encefálico.

Não confundamos essa tal arte marcial banalizada por aí, mas os princípios básicos ofertados por professores de excelência. Ganhos são surpreendentes nas habilidades motoras (coordenação, equilíbrio, força, tônus, resistência), no processamento executivo (incremento da velocidade de raciocínio e tempo de reação), além de ganhos na função executiva em pessoas com disfunção visuo-espacial.

Ao executarmos e repetirmos posições relacionadas à modalidade, o encéfalo produz neurotransmissores como a dopamina, a serotonina e acetilcolina, que auxiliam na consolidação das mudanças no mapa cerebral.

Tal esporte é de grande valia para pessoas com déficit de atenção, hiperatividade, depressão e outras alterações psicomotoras. O “prestar atenção” (concentração) nesse esporte é essencial para a mudanças plásticas de longo prazo; essas que ficam localizadas no neocortex. Outra região, por exemplo, muito estimulada é o lobo frontal (relacionado à manutenção da atenção, comportamento emocional e estratégias comportamentais). Áreas do sistema límbico e regiões onde o medo e a fuga estão incluídos, também “sofrem” alterações plásticas decorrentes de mudanças nos sinalizadores sinápticos.

Monges Budistas, por exemplo, possuem atividade dos lobos frontais aumentada. Essas áreas estão relacionadas com o aumento da atenção focada, habilidades de planejamento, capacidade de antecipar o futuro e habilidades de construir argumentos complexos. Essas também são acionadas em encéfalos de praticantes de jiu-jitsu. Faz-se interessante citar que alunos iniciantes possuem uma verdadeira cascata de neurotransmissores e receptores inibindo e excitando regiões ainda imaturas. Na medida que a prática se torna mais automática, áreas vão sendo mais atenuadas e outras muito excitadas do ponto de vista de conexões entre neurônios. Ou seja, a atenção passa a ser seletiva e direcionada, mas também com imenso automatismo quando na troca de posicionamentos, angulações e posturas; fato que confere aos grandes atletas o tal “ovo de colombo”.

Além de melhorar a autoestima em determinados praticantes, existem os efeitos indiretos no metabolismo, nos padrões do sono e outras funções.

Ao ganhar um jogo de xadrez, como no jiu-jitsu, a química do cérebro, pode ser tão forte quanto o ópio. A desvantagem é que a vitória pode ser viciante; entretanto, devemos entender que ganhamos só de fazermos parte de um “jogo intelectual”.