



## AS PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS COMO TECNOLOGIAS DA PERFORMANCE NO BRAZILIAN JIU JITSU E JUDÔ

Fernando Féssel Toledo <sup>1</sup>  
Vinícius Demarchi Silva Terra <sup>2</sup>

As artes marciais são frequentemente vistas como parte do trio de habilidades para a vida que consistem nas artes de cura, nas artes de auto exploração e nas artes vitais. A meditação e as técnicas de respiração podem ser consideradas práticas de auto exploração, que se transmitem pela ideia da profunda contemplação do espírito, do eu e do ambiente que nos cerca, estreitamente vinculada à filosofia zen nas artes marciais originárias no Japão. Com a diáspora japonesa e o hibridismo cultural, estas tradições vêm sendo reinventadas e justificadas por outros discursos. O objetivo do estudo foi analisar os significados dados às práticas contemplativas dentro do *Brazilian Jiu Jitsu* e do Judô na perspectiva de seus mestres, bem como compreender as condições que tornaram possível as transformações dos discursos sobre tais práticas contemplativas nestas artes marciais de origem japonesa ao longo de três gerações de mestres. Para isso, foi desenvolvida uma pesquisa qualitativa observacional com procedimentos de campo na qual abordamos, por meio de uma entrevista semiestruturada um mestre de cada arte marcial que atua na Baixada Santista (SP). A cada entrevista o(a) mestre(a) indicou o seu mestre de linhagem se enquadrando em outra geração de formação da arte marcial e um discípulo gerando uma amostragem não probabilística sendo alinhado com o método *snowball sampling*. A partir de critérios de análise de conteúdo, foram definidas três categorias que contornam os significados e modos de existência das práticas contemplativas no *Brazilian Jiu Jitsu* e no Judô, quais sejam: integradas, complementares ou incorporadas. Na primeira categoria foram agrupados depoimentos que demonstram a presença das práticas contemplativas dentro das artes marciais como componente intrínseco das aulas. Em uma segunda categoria estão relatos que enfatizam como as práticas contemplativas surgem em complementação aos treinos, com finalidade de saúde ou melhoria de desempenho. A terceira categoria diz respeito à “incorporação das práticas contemplativas no modo de vida” dos entrevistados, em que as práticas contemplativas atravessam a cultura tradicional oriental onde estão imersos. A cultura contemplativa não aparece delimitada pelas práticas das artes marciais, meditação ou yoga, mas aparece como um valor, um aspecto da formação do caráter, uma filosofia prática, e constitui várias dimensões da vida. Discute-se que as práticas contemplativas são legitimadas por novos discursos de saúde e ganho de produtividade no BJJ e no Judô, ainda que haja movimentos de resistência nos mestres veteranos de Judô, que consideram as práticas um caminho ético e espiritual. Considera-se que estudos futuros sobre a transmissibilidade das tradições contemplativas nas artes marciais japonesas devem abranger outras modalidades, podendo ser um indicativo dos impactos dos processos de esportivização das lutas nesta permanência.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, [fernandofessel.toledo@gmail.com](mailto:fernandofessel.toledo@gmail.com); Projeto de pesquisa financiado pelo CNPq;

<sup>2</sup> Professor orientador: Doutor, Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, [vterra@unifesp.br](mailto:vterra@unifesp.br).