

# 11 motivos para seu filho praticar Jiu Jitsu infantil

Para um pai a maior alegria do mundo é ver seu filho sorrindo. Algumas características que podem ser construídas através do Jiu Jitsu infantil, como uma boa autoestima e autocontrole, são bastante almejadas para os pequenos. Seus pais imaginam que assim, ao ficarem mais velhos, seus filhos terão ainda mais sucesso.

Uma dúvida muito comum é como conseguir isso de forma saudável? O Jiu Jitsu infantil é uma ótima alternativa para isto. Ao invés de dar alguma coisa aos praticantes, o esporte oferece uma oportunidade para que você encontre estes benefícios. Com uma instrução qualificada, o caráter de uma criança também é desenvolvido. Sem perder a alegria, um ambiente com disciplina e uma boa estrutura ajudará muito na aceitação do esporte.

*#DicaDoMestre n°1: **Cuidado ao escolher!** Busque um professor que ofereça uma boa didática, foco e atenção personalizada para que seu filho aproveite todos os benefícios do Jiu Jitsu.*

Por participar do Projeto Social Amor à Arte vi a força que tem o Jiu Jitsu infantil. Com mais de 100 crianças em 3 unidades, esses guerreiros de comunidades carentes de Florianópolis se apaixonaram pelo esporte. O valor que uma medalha tem para uma criança é algo inacreditável, assim como a sua dedicação para consegui-la. Mais respeitosos e felizes, jovens que chegavam muitas vezes para treinar com fome se doam cada vez mais dentro do tatame em busca de um sonho.

Ser melhor a cada dia é talvez um grandes princípios do Jiu Jitsu. Você até pode esquecer algumas coisas, porém nunca sairá depois de um treino sabendo menos que quando chegou no tatame. Dentre os inúmeros aprendizados desta ótima prática, listei a baixo 11 motivos para você colocar seu filho no Jiu Jitsu infantil agora.

## 11 benefícios do Jiu Jitsu Infantil para o seu filho

### 1. Uma ótima estratégia Anti Bullying

Em minha época de escola presenciar agressões e humilhações de colegas era algo bastante comum. Segundo o terceiro volume do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa) 2015, um em cada 10 estudantes são vítimas frequentes de *bullying*. Em evidência atualmente, este tipo de comportamento interfere no desenvolvimento do jovem.

A arte suave é uma ótima forma de aprender técnicas para a vida real. O Jiu Jitsu infantil ensina para os pequenos praticantes a defenderem-se em situações difíceis.

Assim como ensinado pela [família Gracie](#), o princípio da arte suave é que o menor e mais fraco consiga se defender de oponentes maiores. Sempre com a mentalidade de que o primeira escolha é evitar o conflito, é melhor saber e não precisar do que precisar e não saber.

Ao praticar o Jiu Jitsu infantil o praticante estará preparado para não ser mais um alvo. Com uma mudança de postura o jovem começa a se sentir mais seguro e consegue conversar com o agressor. O respeito aprendido no tatame faz com que a criança conviva com as diferenças, sem ver prazer em agredir ou humilhar outro ser humano. Além disso, o seu senso de justiça o fará nunca assistir sem se manifestar a uma covardia.

## 2. Jiu Jitsu Infantil oferece exemplos

Um conceito bastante difundido na sociedade é que somos influenciados pelo meio onde vivemos. Como nossos pais e avós diziam “Diga-me com quem andas e lhe direi quem és”. No mundo dos negócios existe uma afirmação de um brilhantes escritor e palestrante que é a seguinte “Nós somos a média das cinco pessoas que mais passamos o tempo.

Todas essas informações trazer a importância de boas influências em nossa vida. De uma forma ou de outra, as influências estão presentes em nossa vida, mesmo sem percebermos. E isso não tem problema nenhum. O ponto aqui é o seguinte: O que você quer para a vida de seu filho e com quem você quer que ele ande?

Com a prática do Jiu Jitsu infantil, a criança aprenderá todo um estilo de vida. Ser um [“Jiu-jiteiro”](#) vai muito além do kimono ou [orelhas de couve flor](#). Um bom caráter e personalidade serão determinantes para a sua forma de olhar a vida. Cercá-lo de bons exemplos de saúde, ética e respeito fará uma enorme diferença na sua formação.

Como uma bússola, o professor serve de guia para uma alimentação saudável, disciplina e superação de desafios.

## 3. Saúde de ferro

Colocar atividade física na vida do seu filho é fundamental para mantê-lo saudável e longe da obesidade. Decorrente principalmente do sedentarismo, este problema está cada vez mais presente na vida dos pais. Em um mundo onde os videogames e tablets são um dos passatempos preferidos das crianças, fazer eles se movimentarem pode ser um desafio.

Uma ação preventiva contra as doenças da vida adulta, um metabolismo acelerado ajuda também na escola. Com um maior poder de concentração o aprendizado e desempenho dentro da sala de aula também evoluem. Praticar o Jiu Jitsu infantil é uma alternativa divertida para manter o jovem com uma vida mais saudável.

*#DicaDoMestre n°2: **Não esqueça da alimentação!** Para que o seu filho leve uma vida saudável ensine a ele sobre nutrição. Saber o que comer para seu corpo funcionar bem é um conhecimento necessário para a vida.*

## 4. Uma vida equilibrada

Assim como o triângulo na arte suave, o fundamento do mestre deve ser estável. Representando que independente do lado que cair, o Triângulo Gracie sempre tem uma base sólida. Os três lados representam a mente, o corpo e o espírito – as três valências a serem dominadas no Jiu Jitsu.

O triângulo, um dos símbolos da arte suave, representa o equilíbrio. O Jiu Jitsu infantil é conhecido por ensinar equilíbrio e boa coordenação motora. Uma ótima forma de aprendizado é buscar fazer as técnicas que o professor ensinou e aplicar durante o treino. Assim, as crianças aprendem a importância de prestar atenção a sua volta. É perceptível a diferença em crianças que praticam a arte suave por um tempo. Uma melhor postura e habilidades motoras desenvolvidas ajudam para que a pessoa se torne mais flexível e em sintonia com o seu corpo. Isso gera uma vida com menos lesões e um corpo mais saudável.

## 5. O Jiu Jitsu infantil deixa mais inteligente

Segundo uma pesquisa realizada na UNICAMP na Faculdade de Educação Física, o exercício físico aumenta o resultado em testes de raciocínio lógico. Mesmo aplicado em um esporte diferente, os benefícios do esporte para o cérebro são reais. Aumentando a capacidade de raciocinar do seu filho, ele colherá benefícios como um melhor desempenho na sala de aula.

Estas são algumas das coisas que adquirimos dentro do tatame e colhemos os frutos fora dele. Através do Jiu Jitsu infantil a criança desenvolve muito mais do que apenas a parte física. Como um xadrez humano, a arte suave te desafia a cada dia de treino a ser um ser humano melhor.

## 6. Para que ele confie no seu potencial

Se sentir no controle é algo muito importante para uma vida feliz. Com um sistema de graduação bem definido, ao passar por essa jornada a autoconfiança vai sendo construída automaticamente. A criança ganhará um sentimento de auto-realização ao aprender novas técnicas e sair da faixa branca que levará para a sua vida. Com o Jiu Jitsu infantil o seu filho conquistará com o tempo a confiança para resolver seus problemas. Dessa forma, com o surgimento de oportunidades em sua caminhada

ele terá força para enfrentar os desafios. Sabemos que na vida devemos persistir em busca dos nossos sonhos e para esta tarefa a arte suave é um ótimo aliado.

## 7. Respeitar a todos

Assim como muitas artes marciais o Jiu Jitsu infantil exige respeito. Pedir licença ao entrar no tatame, seguir as instruções do professor e aprender sobre hierarquia farão a criança ter uma ótica diferente fora do tatame. Além de a possibilidade de formar um possível grande atleta, ao matricular seu filho na arte suave com certeza você estará formando um grande ser humano.

Esse respeito aprendido dentro da academia fará com que ele tenha sucesso fora dela. Na escola e em casa o comportamento ao se tornar praticante desta arte marcial muda. Tratando os outros como gostaria de ser tratado, esse jovem será uma influência positiva aonde estiver. O esporte funciona como um uma força que faz o jovem ser mais respeitoso com seus pais, professores e amigos.

*#DicaDoMestre nº3: Visite a academia! Conhecer o ambiente de treino antes de matricular seu filho é muito importante. Um tatame limpo e uma turma de Jiu Jitsu infantil são diferenciais que farão diferença na adaptação da criança no esporte.*

## 8. Disciplina no Jiu Jitsu infantil

Estimular o foco mental é muito importante para a criança. Em um mundo com cada vez mais crianças hiperativas, saber se concentrar virou uma grande habilidade. Por ter que aprender as técnicas olhando as instruções do professor, o aluno deve estar muito atento a todos os ajustes para que a posição funcione.

Além da parte da observação a prática também conta muito. Cobrar não só o desempenho no tatame, mas também em casa e na escola é um dos benefícios do Jiu Jitsu infantil. Um jovem mais disciplinado terá chance de aprender a arte suave de forma cada vez mais efetiva.

## 9. Se conhecer melhor

Para saber onde queremos chegar é muito importante saber onde estamos. Se conhecer é uma grande dificuldade, principalmente a imensidão de coisas que nos fazem buscar soluções fora. Acreditamos muitas vezes que com um carro novo, uma casa maior ou mais dinheiro seremos felizes.

Saber quais as nossas qualidades, do que gostamos e como funciona o nosso corpo fará a diferença de escolher os nossos objetivos. O Jiu Jitsu infantil faz com que, para

ser bem sucedido dentro do tatame, você precise se entender. Aprender a “se resolver” vai ser um ótimo motivo para quem quer matricular seus filhos na arte suave.

## 10. Trabalho em equipe e crie novos amigos

É impossível fazer Jiu Jitsu infantil e não se socializar. Um fator importante para que a criança cresça saudável, muitas grandes amizades surgem dentro do tatame. Os momentos de “briga” e aprendizado criam laços ainda mais fortes. Uma das coisas que mais me chama atenção neste esporte é justamente a sua força para desenvolver qualidades como a cooperação, parceria e amizade. Ajudar o parceiro de treino a ser melhor é um objetivo que ganhamos logo ao colocar o [kimono de Jiu Jitsu](#).

Uma das tarefas do professor é encorajar as crianças a ajudar e motivar uns aos outros. Se tornar melhores como um grupo em tudo o que eles fazem vai ensiná-los a “levantar” os amiguinhos. É muito importante para a criança entender e colocar em prática um ambiente social positivo com a sua equipe.

## 11. O Jiu Jitsu infantil é diversão!

Ainda sim, o maior benefício do Jiu Jitsu infantil é a alegria ao treinar. Apaixonados pelo esporte, os baixinhos ficam cada vez mais encantados com as possibilidades da arte suave. Este é um esporte que exige muito força física e mental, por isso as suas recompensas pelo trabalho duro fazem tudo valer a pena.

Independente de como foi meu dia, acredito que a hora do treino é um dos momentos mais felizes. Colocar o kimono e rever meus amigos faz com que o dia feche com chave de ouro. Se divertir para mim com certeza é um sentimento que aparece muito a cada vez que piso no tatame.