

OS — free ebook

**BENEFÍCIOS  
DO JIU JITSU  
PARA OS  
NEGÓCIOS**

Vol. 1



autor

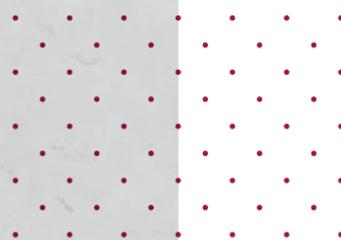
# TIAGO DA SILVA MASCARENHAS

CEO SEDA College  
Praticante/Amante de Jiu-Jitsu

Amante da arte suave e aluno de Jiu Jitsu da JS Brazilian JIU JITSU em Dublin/Irlanda é também Co-Fundador da SEDA College, instituição educacional Irlandesa que oferece cursos de língua inglesa para todos os níveis – do iniciante ao avançado.

---

redator: José Almeida  
designer: Eduardo Barletta



## A origem do Jiu Jitsu

Jiu Jitsu é uma arte marcial de origem incerta. A tradução das palavras Jiu Jitsu é “arte versátil, suave”. A versão mais divulgada, é a de que o Jiu Jitsu teve origem no Japão, porém não há um consenso entre historiadores, existem versões de que surgiu na China ou até mesmo na Índia, mas as duas últimas versões são bem mais complexas e por esse motivo a versão mais difundida é de que o Jiu Jitsu surgiu no Japão.

No Brasil, o Jiu Jitsu chegou em 1915, pelo japonês Esai Maeda Koma, ou, como ficou conhecido, Conde Koma. Em 1916, Conde Koma conheceu Gastão Gracie, que tornou-se um entusiasta da arte, levando também seu filho primogenito, Carlos Gracie, então com 15 anos, para aprender a arte com o japonês.

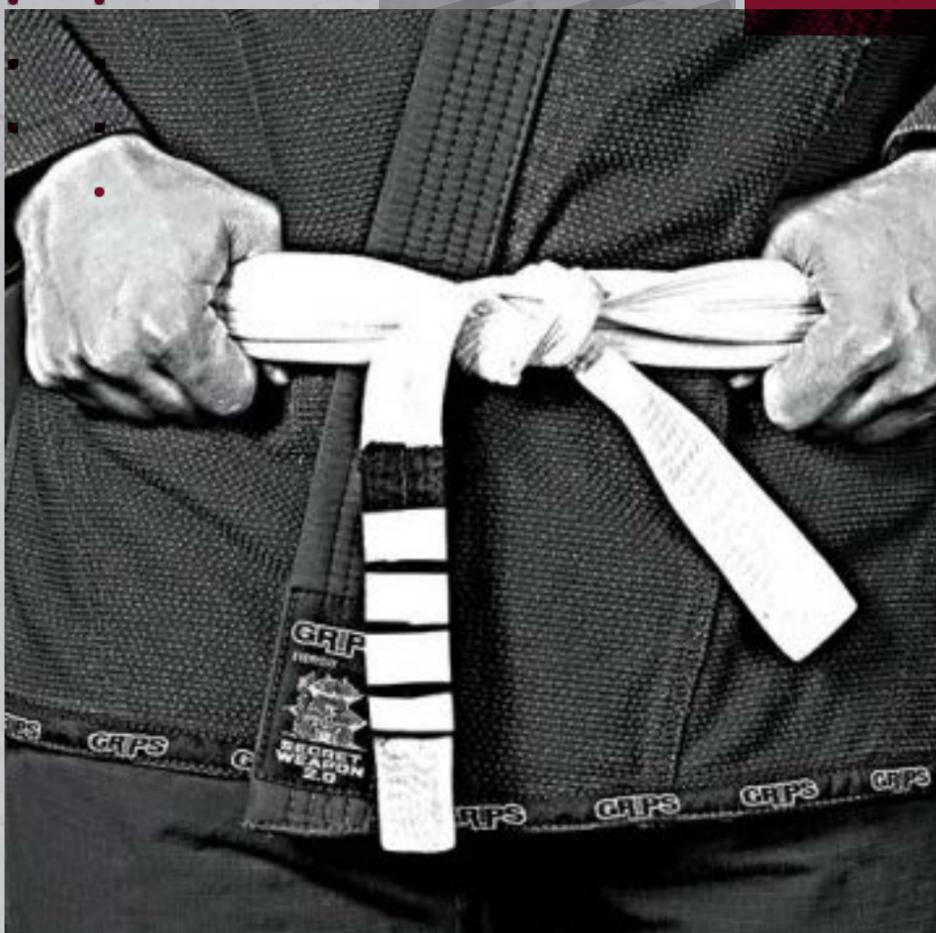
Aos 19 anos Carlos tornou-se um lutador profissional e em 1925, abriu a primeira Academia Gracie de Jiu-Jitsu, com seus irmãos Gastão e Oswaldo como acessores. Os Gracie aprimoraram as técnicas do Jiu Jitsu, sendo que, a maior diferença para o Jiu Jitsu tradicional, é o fato de que os japoneses privilegiam as quedas, enquanto a técnica dos Gracie privilegia as lutas no chão. Atualmente, o Jiu Jitsu brasileiro é mais difundido que o original japonês, sendo inclusive, exportado para o Japão e para todo o resto do mundo.

Fonte: [www.infoescola.com/artes-marciais/jiu-jitsu/](http://www.infoescola.com/artes-marciais/jiu-jitsu/) - acessado em 05/08/19



Royce Gracie, Rorion Gracie, Relson Gracie, Rickson Gracie, Rolker Gracie, Helio Gracie e Royler Gracie.

imagem de divulgação



imagens meramente ilustrativas



# A **Jornanda** da **Branca** até a **Preta**.





O Jiu Jitsu é um esporte que vêm ganhando cada vez mais espaço em nosso país. Muitas pessoas, adultos e crianças, homens e mulheres, vêm aderindo diariamente à prática desse esporte que não para de crescer. É fato todos os benefícios que tal esporte pode trazer para nosso corpo e nossa mente. Melhorando nosso condicionamento físico, nossa disciplina mental e também nossa postura como atletas.

Poderíamos perder inclusive, um grande tempo nesse Ebook falando sobre os benefícios que esse esporte traz para nossa saúde, entretanto, vamos falar algo novo, e talvez inusitado:

### **Os benefícios do Jiu Jitsu para os negócios.**

Como iniciante do Jiu jitsu vi que sua aplicação nos negócios traz grande benefícios para a empresa. E por essa razão decidi escrever esse Ebook. Nesse momento você deve estar pensando, qual a relação que esse maluco vai criar entre Jiu Jitsu e minha empresa? Por mais que possa parecer estranho, e até mesmo diferente, a verdade é que o Jiu Jitsu poderá ter muito a contribuir para o seu negócio.

Ficou curioso? Então, vamos ao que realmente interessa, elencar todos os benefícios que o Jiu Jitsu pode trazer para a sua empresa.

Fique ligado!





imagens meramente ilustrativas



**Destacar-se**  
sobre **pressão.**



O Jiu Jitsu é um esporte que envolve bastante técnica, concentração e também habilidade de se destacar sobre pressão. Muitas pessoas no mundo corporativo, acabam sucumbindo à pressão diária, desenvolvendo altos índices de stress, desespero, falta de motivação e de estímulos dentro da profissão que exercem.

A pressão, é uma das principais responsáveis por tirar o prazer das pessoas de viver. Passos apressados, relatórios atrasados, cobrança de clientes, cobrança dos chefes, cobrança de si mesmo. Vários são os fatores que podem levar uma pessoa ao desespero ao se deparar com tanta pressão corporativa. Mas, afinal, é possível lidar com a pressão? É possível viver de maneira harmoniosa e feliz com tantos prazos e cobranças?

A resposta para essas questões é sim. E é isso que o Jiu Jitsu vem nos ensinar. Aprender a abrandar a mente diante da pressão. Evitar sentir-se encurralado, mantendo a calma e as atividades sobre controle.

Uma equipe que consegue manter-se centrada sobre grande pressão, é capaz de atingir resultados nunca antes imaginados, e é nesse sentido que a prática do Jiu Jitsu poderá ajudar os colaboradores da empresa.

Pois, uma das questões mais interessantes, é que, normalmente a pressão é muito maior da própria pessoa que a sente. Se, essa pessoa conseguir superar a própria cobrança interna, certamente despertará seu instinto criativo, conseguindo apresentar os resultados desejados dentro do prazo solicitado.





imagens meramente ilustrativas



# Concentração nas **atividades.**





Uma outra habilidade fundamental que o Jiu Jitsu pode trazer é a capacidade de concentração nas atividades. Repare que ao entrar em um tatame, a concentração do atleta tem que ser bastante alta, afinal, qualquer distração poderá colocar tudo a perder.

Essa concentração, é responsável por tentar encontrar o ponto fraco do oponente buscando encaixar o golpe certo para então chegar à vitória. Também é usada para efetuar a melhor defesa em um possível ataque do oponente. Em uma luta, nenhum dos lutadores poderá distrair-se. Qualquer distração poderá custar a luta e todo o esforço para que essa pudesse ser vencida.

Na empresa, é normal, e bastante comum existir pessoas que levam a vida de maneira bastante distraída. Essa distração, pode acarretar erros no preenchimento de relatórios, erros em amostra de produtos para clientes, e também erros mais graves como uma transferência de recursos. Tais erros, custam todo um retrabalho para a empresa, que precisa refazer todo o processo. E com isso, perde tempo e também dinheiro. Fora, a dor de cabeça, muitas vezes, dependendo a gravidade do erro. Uma equipe bem concentrada no que está fazendo comete menos erros. O funcionário que não se distrai, além de errar menos, também tem uma capacidade produtiva muito maior, visto que, emprega toda sua concentração na atividade que está desempenhando.

Nesse sentido, pessoas que praticam o Jiu Jitsu levam para sua vida esse ensinamento, e também para o seu trabalho. Desse modo, praticantes deste esporte tendem a trazer resultados muito melhores para a empresa.





imagens meramente ilustrativas



Mais **disciplina**  
para o **dia a dia.**





Um outro aprendizado que o Jiu Jitsu traz para o mundo dos negócios é a disciplina. Afinal, para que as vitórias no tatame comecem a surgir é necessário bastante treino. Treino duro e incansável. Um bom lutador mantém sempre a disciplina dos seus horários, evitando faltar em treinos, e procurando aprimorar sempre as habilidades que precisa desenvolver.

Ele conhece suas limitações e procura diariamente superá-las através de bastante treino e concentração, buscando dessa maneira, ser cada dia melhor naquele ponto. E esse é um importante ensinamento que o esporte pode trazer para a empresa. Colaboradores mais disciplinados tendem a ser mais focados, e também tendem a trabalhar de maneira mais comprometida com os objetivos da empresa, buscando a cada dia trazer melhores resultados.

Um trabalhador disciplinado, sabe aceitar as críticas construtivas, e através de muito treino e persistência moldá-las para que a cada dia consiga ser melhor do que havia sido no dia anterior. Sem dúvida alguma, o Jiu Jitsu é uma importante escola disciplinar. E os atletas desse esporte certamente levarão para a vida, e para dentro da empresa que trabalham esse importante ensinamento que aprendem no tatame.





imagens meramente ilustrativas



Capacidade de **superação** e domínio **emocional.**





Um bom lutador, deverá buscar sempre melhorar o domínio dos seus sentimentos, e também superar-se a cada dia. Nunca o seu desempenho estará ideal, a melhoria deverá ser contínua e constante. É nesse sentido, que um praticante do Jiu Jitsu se destacará dentro de uma empresa. Pois ele estará sempre buscando superar as suas limitações e desafios, procurando sempre o domínio dos seus sentimentos.

É comum, nos ambientes corporativos existir rivalidades, onde as pessoas buscam cotidianamente serem melhores do que outras. Com isso surgem as provocações que muitas vezes acabam em revide. Essas provocações, são capazes de criar rivalidades bastante complicadas dentro das empresas. Com isso, é normal existir pessoas que revidam às provocações criando um clima de hostilidade dentro da corporação.

O Jiu Jitsu ensina o domínio emocional. Dificilmente um atleta irá cair em uma provocação, sabendo, dessa maneira, não revidar diante de uma situação de hostilidade. O Atleta sabe também superar-se a cada dia. Buscando melhorar suas habilidades, aprimorando sempre a sua função dentro da empresa.





imagens meramente ilustrativas



# Respeito à hierarquia.



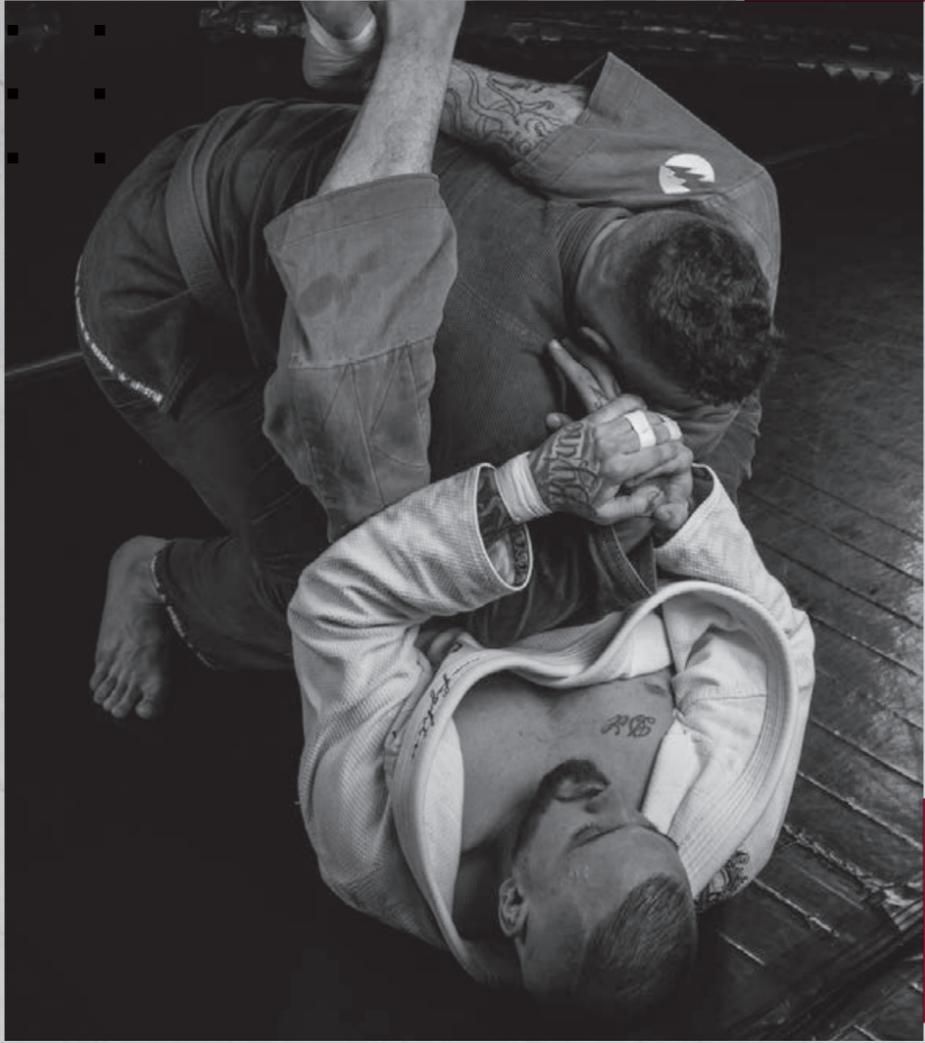
Uma outra característica que o Jiu Jitsu ensina é o respeito aos superiores e à hierarquia. E essa é uma das principais características que um colaborador de uma empresa deverá ter para progredir na profissão.

Saber obedecer, e se necessário questionar, o fazer de maneira branda e pacífica, evitando o confronto direto com os seus superiores.

Também, aprenderá o atleta a não debater, caso não concorde com a opinião do seu superior. Afinal, é importante saber-se colocar em seu lugar, e se, sua opinião foi contrariada naquele momento, saber entender.

Um colaborador que sabe respeitar a hierarquia tende a avançar cada vez mais dentro do seu posto de trabalho, subindo os degraus necessários para, no momento certo, tornar-se um líder de sucesso.





imagens meramente ilustrativas



# Criatividade e raciocínio **rápido.**





Uma outra característica que o Jiu Jitsu ensina é a criatividade e raciocínio rápido por parte dos atletas. Repare que, um atleta precisa encaixar o golpe certo, diversas vezes durante a luta para vencê-la ao final. Isso consiste em estar raciocinando à todo instante.

E, raciocinando rápido, afinal, um atleta não pode parar no meio da luta e ficar pensando em como ele irá encaixar um golpe, pois se assim o fizer, certamente sairá derrotado do tatame.

Desse modo, um lutador de Jiu Jitsu saberá sempre solucionar mais rapidamente um problema quando ele aparecer dentro da empresa. E buscará também, a criatividade para solucionar esse problema. Por essa razão, o esporte é essencial para os colaboradores dentro da empresa. Pois, os mesmos conseguirão se destacar nessa questão de resolução dos problemas e no uso da criatividade.





imagens meramente ilustrativas



**Honestidade e respeito às pessoas.**





Uma outra característica que os lutadores de Jiu Jitsu trazem é a honestidade e o respeito às pessoas. Note que, durante uma luta, o atleta aprenderá a não agir de forma desleal. Procurando sempre a honestidade dentro do tatame, respeitando o adversário, e nunca subestimando a sua capacidade.

Nesse sentido, um atleta de Jiu Jitsu levará para a empresa esses valores, de honestidade e respeito com seus colegas. Dessa maneira, ele saberá ensinar os colegas de trabalho que têm mais dificuldade no aprendizado. Saberá ser honesto com os amigos na exposição de suas opiniões, evitando falsidade.

É por essa razão, que um atleta de Jiu Jitsu, acabará se destacando dentro de uma empresa, sendo um colaborador indispensável para a mesma. No esporte, os mais graduados são responsáveis pelos iniciantes. E o atleta aprende esse senso de colaboração. Esse senso de ensinar quem está começando, procurando ensinar tudo o que aprendeu.

Quando dentro de uma empresa, esse senso de ajuda aos seus inferiores e respeito aos seus superiores, tornará o atleta bastante diferenciado no dia a dia de uma grande organização.



## Conclusão

Chegamos ao final desse Ebook, esperando que ele tenha realmente alcançado seu objetivo de mostrar a importância do Jiu Jitsu para as empresas. Todos sabemos, que qualquer esporte é uma verdadeira escola para quem o pratica. O espírito de equipe, o saber ganhar e também saber perder. O respeito pelos colegas de equipe, é algo realmente diferenciado.

Normalmente, o atleta carrega os valores aprendidos no esporte para todos os demais setores da sua vida. E isso quer dizer, que também levará os valores desenvolvidos para dentro do seu trabalho. Honestidade, integridade, criatividade, transparência, respeito à hierarquia, disciplina são algumas das habilidades que um atleta do Jiu Jitsu aprendem, levando para toda sua vida tais ensinamentos.

Agora que você já sabe todos os benefícios que o Jiu Jitsu pode trazer para sua empresa, chegou o momento de incentivar os seus colaboradores à praticarem esse fantástico e espetacular esporte.

Agradeço meu mestre e professor pela ajuda nesse material, Professor Jorge Santos



OS — free ebook  
**BENEFÍCIOS**  
DO **JIU JITSU**  
PARA OS  
**NEGÓCIOS**  
Vol. 1

POR  
TIAGO DA SILVA MASCARENHAS