

## PARAJIU-JITSU E INCLUSÃO REVERSA NO MUNICÍPIO DE BARRA DO GARÇAS (MT): UM TATAME PARA TODOS

Elcirley Luz Silva<sup>1</sup>; Romeu Paulo Martins Silva<sup>2</sup>, Luis Carlos Oliveira Gonçalves<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Cuiabá, Brasil; ORCID 0009-0009-1667-3705; e-mail: elcirley.luzsilva@gmail.com

<sup>2</sup> Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, Brasil; ORCID 0000-0002-8368-158X; romeusilva@ufes.br

<sup>3</sup> Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Cuiabá, Brasil; ORCID 0000-0001-5368-1194; e-mail: luiscarlosoliveiragoncalves@gmail.com

**Resumo:** Na cidade de Barra do Garças, interior do Estado do Mato Grosso, o tatame tem se transformado em palco de algo muito maior que lutas e medalhas. É lá que o Parajiu-jitsu, modalidade voltada a pessoas com deficiência, vem mostrando que o esporte também pode ser um instrumento de inclusão, superação e recomeço. E mais: vem ensinando sobre empatia por meio de um conceito poderoso chamado inclusão reversa<sup>1</sup>. A inclusão reversa acontece quando pessoas sem deficiência passam a treinar lado a lado com paratletas, dividindo os mesmos desafios, aprendizados e vitórias, o que muda tudo. Muda a forma como se olha o outro e, muitas vezes, modifica até o modo como cada um se vê. No Parajiu-jitsu não há espaço para rótulos, uma vez que se pauta no esforço, no respeito e na cooperação mútua. Em Barra do Garças, essa prática tem ganhado espaço e reconhecimento. Crianças, jovens e adultos, com e sem deficiência, se encontram no tatame para aprender uns com os outros. Os treinos são adaptados, mas também são desafiadores, acolhedores e profundamente transformadores<sup>2</sup>. Muitos dos praticantes encontram na modalidade uma nova razão para acreditar em si mesmos, seja um cadeirante que volta a sorrir ao conquistar um novo movimento, seja um adolescente que aprende o valor da paciência ao treinar com um colega com deficiência visual. O aprendizado é sempre mútuo e os laços que se formam ali vão muito além do esporte. A cidade tem sido um exemplo ao incentivar essa vivência inclusiva. Professores capacitados, apoio familiar e ações comunitárias fazem do Parajiu-jitsu uma verdadeira ponte para a cidadania. A prática desportiva tem servido não apenas pra competir, mas também para habilitar, reabilitar e integrar, tanto física quanto emocionalmente. É bonito ver como o esporte pode transformar o olhar das pessoas. No tatame, as diferenças viram potência e quem assiste, sente: o Parajiu-jitsu em Barra do Garças não é apenas sobre técnicas de luta, mas sobre humanidade. Ao promover a inclusão reversa, o município mostra que todos têm algo a ensinar e a aprender, revelando que é possível construir um espaço de pertencimento, onde cada queda vira uma chance de se levantar com mais força e cada treino torna-se uma lição de vida.

**Palavras chave:** Pessoa com deficiência. Esporte adaptado. Paradesporto. Esportes de combate. Lutas.

### <sup>1</sup>Referências Bibliográficas

1. GONÇALVES, Luis Carlos Oliveira.; et al. The history of the Jiu-Jitsu Para-sport: inclusion, health, education, and performance. **South American Journal of Basic Education, Technical and Technological**, v. 6, n. 2, p. 1-12, 2019.
2. LOPES, Jaqueline Silva Santos.; et al. Kinetics of Muscle Damage Biomarkers at Moments Subsequent to a Fight in Brazilian Jiu-Jitsu Practice by Disabled Athletes. **Frontiers in Physiology**, v. 10, n. 1055, p. 1-9, 2019. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01055>