

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BRUNO RABELLO SANTOS

**JIU JITSU E SEUS BENEFÍCIOS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
REVISÃO SISTEMÁTICA**

LAGES, SC
2024

BRUNO RABELLO SANTOS

**JIU JITSU E SEUS BENEFÍCIOS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Bruno Rabello Santos.

Orientador: Dr. Francisco José Fornari Sousa.

LAGES, SC
2024

BRUNO RABELLO SANTOS

**JIU JITSU E SEUS BENEFÍCIOS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário UNIFACVEST como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Bruno Rabello Santos.

Orientador: Dr. Francisco José Fornari Sousa.

Lages, SC, ___ / ___ / 2024. Nota: _ _____

(data de aprovação)

(assinatura do orientador do trabalho)

Coordenador Dr. Francisco José Fornari Sousa

JIU JITSU E SEUS BENEFÍCIOS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: REVISÃO SISTEMÁTICA

SANTOS, Bruno Rabello¹
SOUSA, Francisco José Fornari²

RESUMO

Introdução: A luta está presente na história do homem para fins de sua sobrevivência e autodefesa e por este motivo a luta deve ser inserida como auxílio pedagógico ao profissional de educação física, pois o ato de lutar deve estar incluído dentro do contexto histórico-sócio-cultural do homem. **Objetivo:** Identificar os benefícios do Jiu Jitsu como modalidade de lutas nas aulas de Educação Física. **Metodologia:** Pesquisa de revisão bibliográfica embasada em artigos científicos publicados entre os anos de 2015 a 2023. As bases de dados utilizadas para a pesquisa dos artigos científicos foi o Google Acadêmico e as palavras-chave utilizadas foram: Lutas, Educação Física, Escola, Jiu-jitsu. 6 artigos foram selecionados para análise e discussão. **Resultados:** Os autores pesquisados confirmam os benefícios das lutas, na formação dos alunos. Também relacionam a importância das habilidades de autodefesa, o respeito às regras, e como o esporte de lutas pode proporcionar aos alunos, estabelecer vínculos afetivos que os auxiliarão na sua formação. **Conclusão:** as lutas possuem importância no conteúdo escolar, pois muitos são os benefícios adquiridos por elas. Os artigos selecionados relatam sobre como as lutas estão presentes na vida cotidiana e de como auxiliam na formação corporal e mental do indivíduo praticante.

Palavras-chave: Educação Física. Lutas. Escola. Jiu-jitsu.

ABSTRACT

Introduction: Fighting is present in the history of man for the purposes of survival and self-defense and for this reason fighting must be included as a pedagogical aid to physical education professionals, as the act of fighting must be included within the historical-socio-cultural context of man. **Objective:** Identify the benefits of Jiu Jitsu as a fighting modality in Physical Education classes. **Methodology:** Bibliographic review research based on scientific articles published between the years 2015 and 2023. The databases used to search for scientific articles were Google Scholar and the keywords used were: Fights, Physical Education, School, Jiu Jitsu. 6 articles were selected for analysis and discussion. **Results:** The authors researched confirm the benefits of fights in the training of students. They also relate the importance of self-defense skills, respect for the rules, and how the sport of fighting can provide students with the establishment of emotional bonds that will help in their training. **Conclusion:** fights are important in school content, as there are many benefits acquired by them. The selected articles report on how struggles are present in everyday life and how they help in the physical and mental formation of the practicing individual.

Keywords: Physical Education. Fights. School. Jiu Jitsu.

¹ Graduando(a) em Educação Física (Licenciatura) pela UNIFACVEST. E-mail: rabello_97@hotmail.com.

² Professor orientador Francisco José Fornari Sousa. E-mail: prof.francois.fornari@unifacvest.edu.br.
Lattes CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967> ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059>

1 Introdução

Com o aumento do uso das tecnologias, notasse uma diminuição da busca por atividades físicas, observa-se que as crianças atualmente estão mais isoladas e menos ativas com relação ao seu desenvolvimento motor, bem como a saúde física e emocional, o que vem despertando a preocupação dos profissionais de educação física, especialmente os de esportes de lutas (COSTA, 2019).

Por outro lado, observa-se que o esporte de lutas vem ganhando espaço no cenário esportivo, essa popularização fez com que aumentasse consideravelmente o interesse por parte de crianças, jovens, adultos e idosos, além de grupos com necessidades especiais, considerando os benefícios que o esporte de lutas traz e não somente pela autodefesa, e isto vem levando profissionais de educação física ao entendimento que o esporte de lutas deve ser inserido no âmbito escolar (ALMEIDA; BIOTO, 2015).

Os esportes de luta proporcionam valores que contribuem para o pleno desenvolvimento dos alunos e, além disso, quando observado do ponto de vista da expressão corporal os movimentos dos esportes de luta resgatam princípios inerentes ao próprio sentido e papel da educação física na atual sociedade, ou seja, na promoção da saúde (CONFEEF, 2023).

O presente estudo vem para contribuir na reflexão sobre os benefícios que a prática das lutas, no caso específico do Jiu Jitsu, pode trazer para seus praticantes, no caso da Educação Física como componente curricular da Educação Básica.

1.1 Objetivo Geral

Identificar os benefícios do jiu-jitsu no aprendizado psicológico e motor nas aulas de Educação Física.

2 Fundamentação Teórica

A Educação Física trata-se de uma área que contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento, além das atividades culturais de movimento com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde (BRASIL, 1997).

O principal objetivo da Educação Física consiste em proporcionar saúde e

bem-estar às pessoas por meio da prática de atividades físicas, de tal forma a acompanhar e orientar as pessoas durante a prática de esportes ou exercícios físicos, buscando encontrar os que melhor se adequem para cada perfil. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023).

Para a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2023, p. 218), as lutas são:

[...] disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário.

A prática esportiva das lutas pode trazer muitos benefícios, pois é percebido que influencia no desenvolvimento de habilidades e capacidade motora, no desenvolvimento e otimização no trabalho de força, resistência, flexibilidade, assim como a melhora do condicionamento cardiorrespiratório e cognição, influenciando sensivelmente na qualidade de vida (SASAKI, 1978).

Inserir o esporte de lutas em âmbito escolar fortalecerá ainda mais as relações interpessoais, a autoestima e a autoconfiança, ampliando possibilidades e minimizando limitações pessoais, possibilitando transformar vidas, pois através do esporte de lutas o praticante desenvolve melhor sua cognição, motor e psicológico, colaborando integralmente para o seu desenvolvimento (ARCHETE et al., 2016).

Como exemplo de lutas que podem ser trabalhadas na escola, temos o Jiu-Jítsu, considerada uma modalidade de aprendizagem esportiva educacional, o Jiu Jítsu é praticado em diversas partes do mundo e por várias faixas etárias e seus movimentos como a prática pela corrida, o salto, o ato de puxar, empurrar, fazer força, assim como outros podem contribuir para o desenvolvimento intelectual dos alunos, além disso, também pode aperfeiçoar o estado psicológico, levando-o a tomada de decisões ao trabalhar em equipe (SILVA; SILVA; ESPÍNDOLA, 2015).

Todos os esportes de combate, podem contribuir para o desenvolvimento do aluno, dentro da escola, a prova disso é que atualmente o Jiu-Jítsu acabou de entrar na segunda maior Universidade da Flórida Central (EUA), que conta com mais de 56 mil estudantes e pela primeira vez terá uma matéria com o nome de Brazilian Jiu Jítsu, matéria a qual será ministrada pelo professor Ricardo Libório multicampeão dentro do esporte e técnico de lutadores do UFC (GRACIEMAG, 2019).

Outra modalidade esportiva é o Judô, o qual cultiva o predomínio da mente sobre os músculos e o cultivo do caráter (FERRAZ, 2015).

Contendo uma diversidade de ações motoras e práticas educacionais, o Judô é muito importante se inserido no âmbito escolar, pois contribui em todos os aspectos do desenvolvimento dos alunos, seja cognitivo, afetivo e psicomotor, além de promover e desmistificar a intencionalidade dos esportes de luta como práticas esportivas saudáveis e seguras (ARAÚJO; MAPURUNGA NETO, 2017).

Podemos citar ainda as artes marciais chinesas, o Kung Fu ou Wushu, conhecido como uma das práticas culturais mais populares que cruzaram as fronteiras da China (TRAUCI FILHO, 2018). Além de ser considerado uma técnica de combate, também é tido como um modo de vida, onde o praticante manifesta sua conduta moral com o objetivo de preservar sua saúde (FERREIRA; SOUZA; MARCHI JÚNIOR., 2017).

Segundo a BNCC o conteúdo lutas deve ser aplicado nas aulas de educação física, tanto as lutas brasileiras como a Capoeira, Huka-Huka, Luta Marajoara, etc., e também as lutas de diversos países do mundo como o Judô, Aikido, Jiu Jitsu, Muay Thai, Boxe, Esgrima, kendo dentre outras lutas (BRASIL, 2023).

A modalidade esportiva lutas fica classificada para entrar no contexto escolar do 3° ano ao 5° ano do ensino fundamental, sendo lutas no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana. Entre o 6° e o 7° ano do ensino fundamental devem ser aplicadas lutas do Brasil, já no 8° e 9° ano do ensino fundamental lutas do mundo. Para o ensino médio os alunos são desafiados a refletir sobre tais práticas corporais, aprofundar melhor o conhecimento sobre a potencialidade e os limites do corpo, a importância desse estilo de vida ativo, e os componentes do movimento relacionado a manutenção da saúde (BRASIL, 2023).

3 Material e Métodos

Segundo Marconi e Lakatos (2003) o estudo de revisão sistemática faz-se o uso de diversos trabalhos que servem como base para pesquisas. Dentro dessa análise foi utilizado o Google Acadêmico como base para coleta de dados.

O presente artigo é um trabalho bibliográfico de revisão sistemática. Segundo Fonseca (2002), esse método consiste na pesquisa bibliográfica, em documentos, artigos, teses, ou seja, na coleta de dados através de referências teóricas já publicadas a fim de recolher informações e conhecimentos prévios acerca do tema em questão, para que o problema de pesquisa seja solucionado.

O recorte temporal foi entre os anos de 2013 a 2023, para a fonte de pesquisa foi utilizado o Google Acadêmico que possui um amplo acervo de publicações de conteúdos científicos, como monografias, teses, artigos, livros, e uma infinidade de fontes de leitura e referências bibliográficas, no Google Acadêmico foi utilizado a função de pesquisa avançada, onde os termos, “Jiu-Jítsu e escola”, foram pesquisados nos títulos dos trabalhos. Foram encontrados 8 resultados, dois foram eliminados por serem citação e após a leitura dos resumos, foram selecionados seis artigos para leitura na íntegra e a produção da revisão sistemática.

Os dados foram analisados e classificados para serem apresentados na forma de tabela, com os dados, ano de publicação, nome do(s) autor(es), objetivo, metodologia, resultados e conclusão.

4 Resultados e Discussão

Podemos observar na tabela 1 os dados coletados.

Tabela 1. Dados de pesquisa.

Ano	Autor	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
2013	SO, M.R.; BETTI, M.	Refletir sobre questões do ensino de lutas nas aulas de Educação Física, com o foco nos saberes Profissionais docentes.	Entrevista semiestruturada. Foram entrevistados três professores de Educação Física.	Professor 1, defende as lutas como conteúdo escolar e volta-se para suas possibilidades como atividade de canalização e controle de energias, o que evitaria as atitudes de se “impor pela força” e de conflitos [...] O professor 2: tem a visão que as lutas devem ser um conteúdo trabalhado nas aulas de Educação Física, pois é integrante da cultura de movimento [...] O professor 3: Indagado sobre seu consentimento à inclusão das lutas como conteúdo da Educação Física escolar [...]	Todos os professores entrevistados concordam que a luta pertence ao contexto da Educação Física, o que nos permite dizer que há um entendimento compartilhado de que é necessário trabalhar com ampliação da cultura de movimento, rompendo com a Educação Física tradicional, baseada no esportivismo e no tecnicismo.
2016	Lara Lavynne Silva Santos et al.	A inclusão de pessoas surdas à prática do Jiu Jitsu.	Pesquisa qualitativa, com uma abordagem de pesquisa-ação. Participaram da pesquisa um professor de educação física, um aluno com surdez, um ouvinte dos cursos Técnico Integrado ao Ensino Médio e uma intérprete de Libras todos pertencentes ao campus Campina Grande do IFPB.	Após a revisão bibliográfica, foram criados os sinais e em seguida a escolha das técnicas. Essa oportunidade mostrou que podemos mudar a realidade da falta de inclusão das pessoas surdas na escola.	Os estudos desta natureza merecem destaque na Educação Física Escolar e Inclusiva, pois vivenciamos e participamos de forma ativa na resolução de um problema surgido no meio acadêmico. Acreditamos que este projeto propôs a inclusão social dos alunos com deficiência auditiva na prática do Jiu-jitsu, garantindo a participação integral no esporte.
2016	Luiz Henrique Gomes Barbosa	Enfatizar a importância de desenvolver no ambiente escolar os valores éticos e morais que reagem a conduta de um indivíduo, após adquirir os conhecimentos sobre o	Pesquisa bibliográfica de caráter monográfico onde o método utilizado foi o hipotético dedutivo. As pesquisas foram feitas através de documentação indireta e os dados foram coletados através	Através desta pesquisa, pode-se perceber a influência que os valores morais e éticos possuem na conduta de um indivíduo[...]. Com isso podemos afirmar que, aplicar o Jiu-jitsu de forma pedagógica é de extrema importância, com a	Ao transmitir os conhecimentos adequados sobre as lutas, neste caso do Jiu-jitsu, nas aulas de Educação Física Escolar, torna-se possível minimizar o preconceito sobre ele, mostrando-o como algo benéfico

		jiu-jitsu.	de pesquisas na internet, em livros, artigos e documentos relacionados ao tema.	necessidade de se ensinar os valores da arte e história.	para quem a pratica.
2016	Karla Turecki; André Brauer.	Fazer uma análise e comparar o nível de flexibilidade em atletas de jiu-jitsu de diferentes graduações (branca, azul, roxa, marrom e preta).	Pesquisa de campo contendo 55 atletas, todos pertencentes a academia Gracie Barra-Cabral da cidade de Curitiba-PR, como instrumento de coleta de dados foi utilizado o flexisteste o qual testa a flexibilidade cuja análise é subjetiva utilizando um método adimensional de análise de flexibilidade.	Através dessa pesquisa percebeu-se que não existiu relação entre graduação e flexibilidade. A maior média, quanto a classificação do método utilizado, foi a dos praticantes de faixa azul, portanto os mais flexíveis com média de 53,83±7,21(direita) e 53,67±6,97 (esquerda). A única diferença significativa existente foi na comparação das graduações de faixa azul com preta ($p<0,05$).	Durante a realização desse trabalho, percebeu-se que existe poucas pesquisas relacionando flexibilidade e Jiu Jitsu, nenhuma utilizando o flexiteste como medida para coleta de dados.
2017	Pablo Furlan de Araújo Gonçalves	Abordar a inserção pedagógica curricular através da prática do jiu-jitsu na Educação Física escolar visando o desenvolvimento global de crianças e adolescentes.	Pesquisa de campo, a coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2017, neste período foi realizada a observação, a experimentação, através das aulas de jiu-jitsu na escola, a aplicação de questionário como coleta de dados.	30% dos alunos responderam que durante as aulas de Educação Física preferem não realizar as atividades propostas, e 50% responderam que não praticam nenhuma atividade física fora da escola.	De acordo com o referencial teórico e o estudo realizado, o ensino do Jiu-jitsu favorece o desenvolvimento cognitivo e intelectual, proporcionando o desenvolvimento físico-motor da criança buscando pela melhora da saúde e qualidade de vida, equilíbrio, tranquilidade, autocontrole e defesa pessoal.
2019	Amanda Rocha Santos et al.	Analisar o efeito de um projeto de extensão com aulas de jiu-jitsu e judô sobre a coordenação motora de crianças.	Pesquisa do tipo longitudinal, com abordagem quantitativa e qualitativa dos dados. Participaram da pesquisa 20 crianças com idades entre 9 e 11 anos, todas do sexo masculino.	Em todas as variáveis houve uma melhora significativa dos parâmetros, com foco no aumento do quociente motor total, de forma a indicar a efetividade das aulas em 76% das crianças que participem destas atividades.	Conclui-se que as aulas de Jiu Jitsu e Judô para crianças causaram efeito positivo sobre a coordenação motora das mesmas, de maneira a aprimorar esta importante capacidade física e auxiliar no desenvolvimento motor.

Foram selecionados 6 artigos ordenados por data do ano de publicação. Sendo uma entrevista, uma pesquisa qualitativa, uma pesquisa bibliográfica, duas pesquisas de campo e uma pesquisa longitudinal.

Na entrevista foi possível observar três opiniões diferentes, porém com o mesmo sentido, os três professores entrevistados concordam que a luta pertence ao contexto da Educação Física. O professor 2 deu maior ênfase nos conceitos que envolvem a cultura de movimento, e este seria o único motivo para sua implementação nas escolas, ao passo que os professores 1 e 3 enfatizaram os conhecimentos específicos das lutas ao argumentar sobre o controle da agressividade, a canalização de energia, os aspectos filosóficos, a disciplina, a obediência aos mais velhos (SO; BETTI, 2013).

A pesquisa qualitativa aborda uma pesquisa de ação. Participaram da pesquisa um professor de educação física, um aluno com surdez, um ouvinte dos cursos Técnico Integrado ao Ensino Médio e uma intérprete de Libras todos pertencentes ao campus Campina Grande do IFPB. Após a revisão bibliográfica, foram criados os sinais e em seguida a escolha das técnicas. Essa oportunidade mostrou que podemos mudar a realidade da falta de inclusão das pessoas surdas na escola (SANTOS *et al.* 2016).

Já a pesquisa bibliográfica o método utilizado foi o hipotético dedutivo, com pesquisas feitas através de documentações pesquisadas na internet, livros e artigos relacionados ao tema. Nesta pesquisa podemos perceber a influência que os valores morais e éticos possuem na conduta de um indivíduo, sendo assim podemos afirmar que, aplicando o Jiu Jitsu de maneira pedagógica é de total importância, passando assim os valores de arte e história (BARBOSA, 2016).

A pesquisa de campo foi feita com 55 atletas para uma comparação de flexibilidade em diferentes graduações de faixas, e conclui-se que única diferença significativa foi na comparação das graduações de faixa azul com preta (TURECKI; BRAUER, 2016).

Já na segunda pesquisa de campo foi abordado a inserção pedagógica curricular através da prática do jiu-jitsu na educação física escolar, foram aplicados questionários como coleta e dados. Sendo que 30% dos alunos responderam que durante as aulas de educação física preferem não realizar as atividades propostas e 50% responderam que não praticam nenhuma atividade fora da escola. De acordo com o referencial teórico e o estudo realizado, o ensino do jiu-jitsu favorece o

desenvolvimento físico- motor da criança buscando por uma infinidade de benefícios para a saúde, qualidade de vida, autocontrole e defesa pessoal (GONÇALVES. 2017).

A pesquisa do tipo longitudinal é com abordagem quantitativa e qualitativa dos dados, nesta pesquisa participaram 20 crianças do sexo masculino com idades entre 9 e 11 anos. Em todas as variáveis houve uma melhora significativa dos parâmetros, com foco no aumento do quociente motor total, de forma a indicar a efetividade das aulas em 76% das crianças que participaram destas atividades (SANTOS et al., 2019).

5 Considerações Finais

Com essa pesquisa conclui-se que as lutas são importantes no conteúdo escolar, pois muitos são os benefícios adquiridos por elas. Os artigos selecionados relatam sobre como as lutas estão presentes na vida cotidiana e de como auxiliam na manutenção corporal e mental do indivíduo praticante.

Segundo os autores, dos artigos citados acima, quando praticada, as lutas têm sim seu papel de melhora na função intelectual, emocional e física das crianças e de seus praticantes. Sendo assim um conteúdo indispensável em sala de aula.

O conteúdo lutas em sala de aula sofre grande preconceito, e como professor devemos trazer de forma lúdica afim de mudar essa visão sobre a modalidade. Apresentado em sala de aula as diversas culturas e modalidades que esse conteúdo abrange, pois são muitas modalidades e cada uma com uma história e uma cultura diferente, porém todas com os mesmos benefícios, que é a de melhora no desenvolvimento físico, aumento da flexibilidade, conhecimento cultural para o desenvolvimento do intelecto de quem estão praticando, e também sobre o emocional.

Considerando a importância em desenvolver habilidades de autodefesa, assim como respeito às regras, o esporte de lutas proporciona aos alunos estabelecer vínculos afetivos que os acompanharão durante toda a vida.

Referências

ALMEIDA, José J. G., BIOTO, Felipe J. **A importância da prática de Jiu-Jítsu na infância.** XXIII Congresso de iniciação Científica Unicamp 2015. Disponível em: <https://proceedings.science/unicamp-pibic/pibic-2015/trabalhos/importancia-da-pratica-de-jiu-jitsu-na-infancia?lang=pt-br>. Acesso em: 10 de mar. 2024.

ARAÚJO, P. R. M.; MAPURUNGA NETO, J. Benefícios do judô na educação física e sua regulamentação. **Revista UNI-RN Natal**, v. 16, n. 17, p. 43-69, jan./dez., 2017. Disponível em: <http://revistas.unirn.edu.br/index.php/revistaunirn/article/view/382>. Acessado em: 10 de mar. 2024.

ARCHETE, W.L.; VEIGA, G.A.L. da; PEREIRA, D.A. de A.; PINTO, S.G. Benefícios do Jiu Jitsu para crianças. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 02, p. 63-70, 2016. Disponível em: https://fontouraeditora.com.br/periodico/public/storage/articles/1244_1505310388.pdf. Acesso em: 10 de fev. 2024.

BARBOSA, Luiz Henrique Gomes. **O Jiu-jitsu no Desenvolvimento de Valores Morais na Escola**. Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas—UNIS/MG. 09 de dezembro de 2016. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1888>. Acessado em: 14/05/2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base**. 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 12 out., 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. **Educação Física**. 2023. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/educacao-fisica-2/>. Acesso em: 12 out., 2023.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais - Educação Física**. Brasília: MEC/SEF, 1997.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. **Lutas**. 2023. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/res-pdf/592.pdf>. Acesso em: 10 de fev. 2024.

COSTA, R. M. **O impacto da tecnologia nas brincadeiras de criança do ensino fundamental**. 2019. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Licenciatura). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2019. Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/raniely_meireles_costa_o_impacto_da_tecnologia_nas_brincadeiras_de_crianças_do_ensino_fundamental.pdf. Acesso em: 10 de fev. 2024.

FERRAZ, M. A. **Aspectos psicomotores e a prática do Judô em escolares**. Brasília. Editora repositório UniCEUB, 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. 2015. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7554/1/21349680.pdf>. Acesso em: 10 de fev. 2024.

FERREIRA, F. D. C.; MARCHI JÚNIOR, W.; CAPRARO, A. M. O “Kung Fu” no Brasil na perspectiva dos mestres pioneiros: problemas e perspectivas no uso da história oral como instrumental de análise. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**,

v.28, p. 65-75,n.2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S180755092014005000003> Acesso em: 10 de fev. 2024.

FERREIRA, F. D. C.; SOUZA, J.; MARCHI JÚNIOR, W. O processo de difusão do Kung Fu no ocidente: entre o sentido de perda e a inevitabilidade da perda do sentido. **Motrivivência**, v. 29, p.13-27, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n51p13> Acesso em: 10 de fev. 2024.

FERREIRA, Heraldo Simões. As lutas na educação física escolar. **Revista de Educação Física**, n. 135, nov., 2006. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br> Acesso em: 10 de fev. 2024.

GONÇALVES, Pablo Furlan de Araújo. **O Ensino da Arte Marcial na Escola: Inserção do Jiu-Jitsu nas Aulas de Educação Física**. Universidade de Brasília. 02 de dezembro de 2017. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/22829?mode=full>. Acessado em: 14/05/2024.

GRACIEMAG, Ricardo Libório comenta chegada do Jiu-Jitsu às universidades dos EUA. 10 maio 2019. Disponível em: <https://www.graciemag.com/2019/05/10/video-ricardo-liborio-comenta-chegada-do-jiu-jitsu-nas-universidades-dos-eua/>. Acessado em: 11 de abril de 2024.

GUTIERREZ, C.; CHEUNG, M.; ACEVED, W. **Breve história do Kung fu**. São Paulo: Madras; 2011.

INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION. **Introduction**. 2023. Disponível em: <http://iwuf.org/iwuf/>. Acesso em: 12 out. 2023.

LIMA, L. M. S. **Caminhando para uma nova consciência**: uma experiência de introdução da Arte Marcial na Educação. [Tese de Doutorado]. Campinas: Faculdade de Educação da UNICAMP; 1999. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1587113> Acesso em: 10 de fev. 2024.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. Fundamentos da Metodologia Científica. São Paulo: **Editora Atlas**, 2003.

RÉ A.H.N. Crescimento, Maturação E Desenvolvimento: aplicações para o esporte. **Revista Motricidade**. v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011. Disponível em: https://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011_vol7_n3/v7n3a08.pdf. Acesso em: 10 de fev. 2024.

RODRIGUES, Renato; GONÇALVES José Correa. **Procedimento de metodologia científica**. 9. ed. Lages, SC.: PAPERVEST, 2020.

ROSA NETO, F.; et al. A importância da avaliação motora em escolas: análise da confiabilidade da escola de desenvolvimento motor. **Rev. Bras. Cineantropom. Desemp. Hum.** v. 12, n. 6, p. 422-427, 2010. Disponível em:

<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n6p422> Acesso em: 10 de fev. 2024.

SANTOS, Amanda Rocha; LEITE, Camila de Aquino; SANTOS, Ana Karolina Silva; NASCIMENTO, Victor Hugo Alexandre; SILVA, Washington do Nascimento; JÚNIOR, Adenilson Araújo. **Arte Marcial Na Escola: Coordenação Motora De Crianças De Um Projeto De Extensão Com Aulas De Jiu-Jitsu E Judô**. Revista Práxis: saberes da extensão. set./dez., 2019. Disponível em: <https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/praxis/article/view/3077> Acessado em: 15/05/2024.

SANTOS, Lara Lavynne Silva; VEIGA, Igor Nascimento; JÚNIOR, Adenilson Targino de Araújo. **Projeto de Arte Marcial na Escola: Um Relato de Experiência Sobre a Produção de Sinais em Libras para o Jiu-jitsu**. Editora Realize. 18 de Novembro de 2016. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2016/TRABALHO_EV060_MD1_SA7_ID1270_31082016163542.pdf. Acessado em: 15/05/2024.

SASAKI, Y. **Karatê-dô**: manual de educação física. E.P.U. Editora Pedagógica e Universitária Ltda. São Paulo, 1978.

SILVA, T.; SILVA, M.; ESPINDOLA, W. Os Benefícios Do Jiu-Jitsu Para A Saúde: um incentivo para a prática esportiva. **Revista Científica da FASETE**. p.186-192. 2015. Disponível em: <https://www.publicacoes.unirios.edu.br/index.php/revistarios/article/view/543/542> Acesso em: 10 de fev. 2024.

SO, Marcos Roberto. BETTI, Mauro. Lutas na Educação Física Escolar: relação entre conteúdo, pedagogia e currículo. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 17, nº 178, março de 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd178/lutas-na-educacao-fisica-escolar.htm> Acessado em: 11 de abril de 2024.

TOLEDO, C. R.; GUERRA, R. L. F.; OLIVEIRA, R. C. Ensino do kung fu sob a ótica de alunos inseridos num contexto da pedagogia do esporte. **R. Bras. Ci. e Mov.**, v. 27, n. 3, p. 158-169, 2019. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/11/1024653/ensino-do-kung-fu-sob-a-otica-de-alunos-inseridos-num-contexto_U0eInnZ.pdf. Acesso em: 10 de fev. 2024.

TRAUCI FILHO, M. A. O “desafio da modernidade” e as artes marciais chinesas: uma análise sobre a inclusão do Wushu nos Jogos Olímpicos. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, v. 32, n. 2, p. 207-18, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/166730/159396> Acesso em: 10 de fev. 2024.

TURECKI, Karla. BRAUER, André. **Nível de flexibilidade dos Praticantes de Jiu-jitsu de uma Escola da Cidade de Curitiba – Paraná**. Edição v. 1 n. 2 (2015): Caderno de Resumos - Comunicação Científica 08 de Junho de 2016. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/652>.

Acessado em: 14/05/2024.