



A UTILIZAÇÃO DO JIU-JÍTSU COMO FERRAMENTA DE MELHORIA DOS ASPECTOS ATITUDINAS DOS ESTUDANTES DO 6º E 7º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Eduardo Carvalho Alves, Elito Guilherme de Sousa Rabelo, Ione Gonçalves de Oliveira, Jefeson Gonçalves de Oliveira, Jhulyson Soares Saraiva, Marcio Silva da Conceição, Taisa dos Santos Veloso, Tamara Cristina da Silva Ferreira e Tamirez Santana Muniz



<https://doi.org/10.36557/2009-3578.2025v11n2p2958-2975>

Artigo recebido em 16 de Julho e publicado em 16 de Setembro de 2025

ARTIGO ORIGINAL

RESUMO

Este trabalho explora e discorre sobre a evolução e os benefícios da arte marcial Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) com o objetivo de motivar outros profissionais da educação a utilizarem esta arte marcial como ferramenta para a melhoria do comportamento dos seus estudantes dentro do âmbito escolar. Inicialmente o artigo irá contextualizar a prática do Jiu-Jitsu desde suas raízes até a prática contemporânea. Também será apresentado o público-alvo deste trabalho, tendo como enfoque crianças e adolescente em fase de transição de ensino dentro da escola, a mudança da primeira etapa do ensino fundamental para a segunda, onde veremos como essa fase traz consigo um grande desafio pessoal de transformação moral para os estudantes. O artigo argumentará partindo de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, com base em autores abordando a temática jiu-jitsu como arte marcial e a temática da educação escolar sobre a implementação desta prática como meio para promover um ambiente diversificado e atraente, onde a arte marcial pode contribuir para o desenvolvimento moral e ético do estudante.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu; Disciplina; Escola; Ensino Fundamental.



THE USE OF JIU-JITSU AS A TOOL FOR IMPROVING THE ATTITUDINAL ASPECTS OF STUDENTS IN THE 6TH AND 7TH YEAR OF ELEMENTARY EDUCATION

ABSTRACT

This work explores and discusses the evolution and benefits of the martial art Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) with the aim of motivating other education professionals to use this martial art as a tool to improve the behavior of their students within the school environment. Initially, the article will contextualize the practice of Jiu-Jitsu from its roots to contemporary practice. The target audience of this work will also be presented, focusing on children and adolescents in the transition phase of teaching within school, the change from the first stage of elementary school to the second, where we will see how this phase brings with it a great personal challenge of moral transformation for students. The article will argue based on a qualitative bibliographical research, based on authors addressing the theme of jiu-jitsu as a martial art and the theme of school education on the implementation of this practice as a means of promoting a diverse and attractive environment, where martial art can contribute to the moral and ethical development of the student.

Keywords: Jiu-Jítsu; Discipline; School; Elementary Education

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ – UEPA

Autor correspondente: Tamirez Santana Muniz tamirez.muniz@uepa.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

Quando falamos de arte-maciais corpo a corpo, podemos encontrar uma gama de estilos de lutas diferentes, ao olharmos para o passado, vamos ver que as utilidades dessas artes eram direcionadas para fins de formar guerreiros para as batalhas, na atualidade são consideradas modalidades esportivas. Essas lutas fazem parte da humanidade desde os primórdios dos tempos, fascinando o ser humano, que em tempos de guerras e conflitos mostravam seus valores em combate, a civilização passou pela era dos gladiadores no império romano, que com relação ao assunto de batalhas, foi o período de maior espetáculo de lutas, uma forma também de entretenimento para milhares de pessoas da época (Paiva, 2015).

Com a evolução da sociedade, surgiram diversos acordos e tratados para redução de guerras entre países rivais. Porém, a arte das lutas nunca foi deixada de lado, algumas lutas se originaram tanto no ocidente como no oriente, como exemplos que podemos citar, o Kung-Fu, Karatê, Judo e entre elas o Jiu-Jitsu (Paiva, 2015).

Em meio a tantas modalidades esportivas de combate, encontra-se o Jiu-Jítsu Brasileiro, tendo a prática espalhada pelos mais diversos países do mundo, essa arte traz consigo uma grande bagagem de benefícios, tais como desenvolvimentos motores, físicos, psicológicos, afetivos e sociais (Matsubara; Godoi, 2012).

Para Gonçalves (2013), os diferentes significados que pode ser atribuído às artes-maciais e as lutas, permite que a sua circulação e apropriação seja feita por diversas esferas da sociedade. Atualmente, podemos considerar a prática como lazer, aperfeiçoamento de aptidão física, autodefesa, e prática desportiva, além de estar sempre associado a um estilo de vida movido por valores sociais.

Essas artes, como objeto de significado, ganham cada vez mais visibilidade e espaço dentro de ginásios, clubes esportivos, escolas, entre outros ambientes, se tornando passíveis a um processo de transformação e evolução complexo, o que permite que possa se manifestar em diferentes contextos. (Gonçalves, 2013).

O Jiu-Jitsu Brasileiro é uma arte marcial complexa, quando se fala de repertório de técnicas e golpes, a quantidade é vasta. Variações de todas elas surgem diariamente, são modificadas formas de pegar no “kimono” (roupa usada pelos praticantes do JJB),



cria-se um giro diferente, uma técnica mais apurada etc. Esse é um esporte também conhecido como xadrez humano, no qual, em uma luta, os lutadores utilizam suas técnicas para envolver seus adversários e imobilizá-los. O objetivo principal da luta é finalizar o adversário. A finalização ocorre em uma imobilização de máxima precisão, quando o adversário torce, puxa ou pressiona alguma articulação do corpo, ou estrangula o oponente, dando assim o fim da luta.

Quando se fala da origem do Jiu-Jítsu, há muitas teorias de onde está arte realmente surgiu, teorias essas baseadas em fundações de algumas escolas, alguns registros e escritas de antigos manuscritos, há suposições que dizem que o Jiu-Jitsu, inicialmente chamado de jujutsu, pode ter surgido na China, Pérsia, Alemanha ou Egito (Bizzar, 2017).

Entretanto, a teoria mais aceita nos dias de hoje, é que o Jiu-Jítsu teve origem na Índia, teoria está com maior nexos cronológico e apoiada por grandes historiadores, que segundo eles, foi o país chamado berço das artes marciais em 500 a.C. Após o nascimento de Siddhartha Gautama (Buda), foi criada a religião (ou filosofia de vida) do budismo, muito conhecida nos dias de hoje, a história diz que seus monges teriam criado o Jujutsu (Jiu-Jítsu). Porém, não o Jiu-Jítsu Brasileiro que conhecemos atualmente, este surgiria milhares de anos depois.

O Jiu-Jitsu chegou no Japão em meados de 200 a.C., onde logo foi adotado pelos grandes guerreiros e samurais da época, foi quando a arte se oficializou no país, tanto para defesa pessoal, quanto para táticas de guerras. Devido o jiu-jitsu impressionar muitos durante as guerras, logo todo o resto do mundo queria para si o domínio daquela arte, porém, só em 1880, por comando de Jigoro Kano, funcionário do ministério da cultura japonês e professor de Jiu-Jítsu, essa prática saiu do Japão, sendo nomeado de Judô.

A chegada do Jiu-Jitsu no Brasil veio em 1914, em Belém do Pará, através Mitsuo Maeda, conhecido como Conde Koma, aluno de Jigoro Kano e competidor de Judô, foi ali que Mitsuo Maeda conheceria Hélio Gracie e sua família, e foi através da família Gracie que o Jiu-Jítsu passou por alterações de combate, passando a ser uma luta mais no chão, diferente do Judô que teria um foco maior na luta em pé, após essas várias mudanças, o chamado “Judô” passaria a ser chamado de Brazilian Jiu-Jítsu, onde se tornou a arte marcial que é conhecida hoje em dia.



Quando falamos do extenso período em que passamos na escola, mais especificamente no ensino fundamental, que diante das diversas mudanças que acontece na transição dos anos iniciais para os anos finais, estudos nacionais de autores como (Cassoni et al., 2021; Jovarini, Leme, & Correia-Zanini, 2018; Maia et al., 2019; Paula et al., 2018) e internacionais (Coelho & Romão, 2017; Eccles, 1999; Lanson & Marcotte, 2012), buscaram identificar o impacto destas mudanças no ajustamento escolar, intra e interpessoal dos estudantes Também investigaram condições prévias dos educandos, características da família ou propriedades de transição escolar em si, como possíveis pressagiadores de diferenças individuais na maneira que os estudantes idam com essa transição. De todo modo, a literatura vem salientando que essa mudança de séries acaba acarretando mais efeitos negativos do que efeitos positivos (Symonds & Galton, 2014), fazendo assim com que possamos pressupor que este período da trajetória escolar para os estudantes seja um período de vulnerabilidades e inseguranças.

Durante o desenvolvimento deste trabalho, veremos como o Jiu-Jítsu pode ser inserido dentro do ambiente escolar e a importância desta prática para crianças e adolescentes, com enfoque nas séries 6º e 7º do ensino fundamental, pois é nesta fase que ocorre diversas mudanças físicas e psicológicas nos estudantes, o que consequentemente acarreta grandes desafios. O trabalho irá trazer o Jiu-Jítsu como um meio de desenvolvimento tanto como um estudante, como um ser humano. Essa aplicação do Jiu-Jítsu pode ocorrer de muitas maneiras na escola, seja ela como forma de projetos realizados pela própria escola, ou projetos trazidos da comunidade, ou mesmo a aplicabilidade dentro das aulas de Educação Física, pelo profissional da área, seja ela dentro da disciplina de Lutas ou de forma independente, o que nos traz aqui um dos objetivos deste trabalho, um incentivo para professores da área trabalharem essa prática com seus estudantes de forma aguçada e consciente.

METODOLOGIA

O presente trabalho se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica, salientando que este método de pesquisa está presente na formação educacional de qualquer indivíduo, seja eles, professores, pesquisadores ou estudantes. Esse método de pesquisa



dentro da rotina de tal comunidade se faz necessário pelo fato de que esse grupo de indivíduos possui o interesse de estudar, se aprofundar e contribuir nas mais diversas e variadas temáticas científicas. Portanto, é a pesquisa bibliográfica que irá proporcionar o suporte necessário para o desenvolvimento de qualquer fase em qualquer pesquisa realizada, capaz de auxiliar na definição de problemas, determinar objetivos, assessorar na construção de hipóteses, na fundamentação e justificativa da escolha de temáticas e na elaboração de relatórios finais. (Fontana, 2018, p. 66).

[...] elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 54).

Dito isto, essa pesquisa se classifica como uma pesquisa bibliográfica de caráter explicativa, com enfoque qualitativo acerca da temática de Jiu-Jítsu aplicado dentro das escolas, e seus benefícios para o desenvolvimento dos estudantes como ser humanos na sociedade.

Frisando que, a pesquisa qualitativa se encontra nas mais diversas áreas das ciências sociais e humanas, e mostra-se que já superou o conceito de mero “achismo” elencada por um conjunto de expressões e significados, a pesquisa qualitativa tem a potencialidade de produzir evidências a partir de induções ou conclusões do pesquisador, que buscam respostas mais subjetivas (Taquette & Borges. 2021).

Com o intuito de buscar trabalhos e pesquisas já realizados sobre a temática do Jiu-Jítsu e sua aplicabilidade com adolescentes, dentro e fora do ambiente escolar, a pesquisa para a produção deste trabalho buscou abordar a temática com foco dentro da escola com estudantes dos anos iniciais do segundo ciclo do ensino fundamental, mas para tal feito, utilizou-se revistas, livros e artigos que abrangem e desenvolvem-se em torno tanto do tema de desenvolvimento da criança e adolescente, quanto da temática da arte marcial Brazilian Jiu-Jítsu e os benefícios que englobam essa prática.



Os livros, artigos e revistas utilizados para a produção deste trabalho foram buscados em plataformas de pesquisas confiáveis como o banco de dados Google Acadêmico e a biblioteca virtual Scielo, utilizando os seguintes descritores: “Desenvolvimento da criança e do adolescente na escola”, “Desafios encontrados no ensino fundamental”, “Jiu-Jítsu na Escola” “Importância do Jiu-Jítsu para o desenvolvimento da criança”. Os trabalhos investigados foram datados entre os anos 2005 até a atualidade, com exceção apenas de um artigo produzido em 1985, o chamado Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco de Rutter et al, 1985. Este recorte temporal se deu pela falta de trabalhos realizados sobre a temática do Jiu-Jítsu de 2020 à 2024, e tendo como maior período de produção de trabalhos nesta área o anos de 2005 à 2020.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

ENSINO FUNDAMENTAL E TRANSIÇÃO DE CICLOS DE ENSINO, IMPACTOS E DESAFIOS ENCONTRADOS NESTA FASE

Com nove anos de duração, o Ensino Fundamental completo é a etapa mais longa da Educação Básica, que atende crianças e adolescentes de 6 a 14 anos de idade, público este que está em uma fase de desenvolvimento e passam por diversas mudanças relacionadas a aspectos físicos, cognitivos, afetivos, sociais, emocionais, entre outros (Brasil, 2017).

Ao especificarmos o Ensino Fundamental – Anos Finais, os estudantes desta etapa passam por desafios de maior complexibilidade, o que faz com que esta fase seja de extrema importância retomar e ressignificar as aprendizagens adquiridas até então, visando o aprofundamento e à ampliação. Logo, também é importante estimular a autonomia desses adolescentes, dando condicionamento para que eles possam ter acesso e interagir criticamente com diferentes conhecimentos.

Os estudantes dessa fase inserem-se em uma faixa etária que corresponde à transição entre infância e adolescência, marcada por intensas mudanças decorrentes de transformações biológicas, psicológicas,



sociais e emocionais. Nesse período de vida, como bem aponta o Parecer CNE/CEB nº 11/2010, ampliam-se os vínculos sociais e os laços afetivos, as possibilidades intelectuais e a capacidade de raciocínios mais abstratos. Os estudantes tornam-se mais capazes de ver e avaliar os fatos pelo ponto de vista do outro, exercendo a capacidade de descentração, “importante na construção da autonomia e na aquisição de valores morais e éticos” (Brasil, 2017).

Após vários estudos, Cassoni et al. (2021), encontraram desafios e oportunidades psicossociais durante a transição dos estudantes para os anos finais do ensino fundamental dentro da nossa realidade no Brasil. As autoras investigaram o impacto da mudança do 5º para o 6º ano sobre o desempenho escolar, sintomas de estresse, habilidade sociais, autoconceito e satisfação com a vida. Os resultados mostraram uma redução em indicadores positivos de funcionamento (habilidades sociais, autoconceito e satisfação com a vida) e na percepção de suporte parental, enquanto aumentaram os sintomas de estresse. Porém, análises adicionais que exploraram as propriedades do contexto e da transição mostraram resultados ora positivos e ora negativos, de acordo com o grupo em que os educandos se encontram, explicitando a complexidade e variantes da transição.

No mesmo sentido, outras pesquisas mostraram que a presença de características psicossociais (por exemplo, habilidades sociais, autoeficácia e autocontrole) e o acesso a meios do contexto, como rede de apoio social, familiar e escolar, seria em teoria, condições para fins favoráveis da fase de transição (Jovarini et al., 2018; Maia & Soares, 2019). Portanto, percebe-se que a transição escolar se mostra um desafio, com riscos e oportunidades, podendo ser analisada com alguns construtores da Psicologia Positiva, tais como processos de resiliência, fatores de risco e proteção.

Há algumas décadas pesquisadores da Psicologia começaram a observar e analisar alguns indivíduos e grupos que mesmo tendo passados por alguma situação traumática, pessoal, familiar ou social, conseguem desenvolver-se bem e continuar crescendo de forma saudável e adaptada (Rutter, 1985; Masten, 1987; Garmezy, 1985; Werner, 1989).



Os estudos sobre a “capacidade” das pessoas e dos grupos para superarem as situações adversas e traumáticas é conhecido hoje, pelo termo resiliência. Este fenômeno, provavelmente tão antigo como a humanidade, foi a maneira encontrada por muitos povos para resistir às inúmeras dificuldades que marcaram a história da evolução da humanidade (JULIANO & YUNES, 2014, p.138).

A resiliência é um processo dinâmico e contextual (Masten, 2014; Juliano & Yunes, 2014), e por conta deste motivo, é necessário considerar, o contexto sociocultural e as práticas econômicas e políticas, tanto quanto os obstáculos e desafios com os quais os indivíduos sentem e enfrentam as adversidades presentes em seus contextos. Os fatores de riscos e de proteção operam em diferentes domínios ecológicos, dentre eles a família, a vizinhança e a escola, domínios estes que são compreendidos como os contextos mais importantes para os estudantes, pois é onde acontece as interações entre os educandos e os membros da família, pais e professores. Dependendo da qualidade das relações interpessoais estabelecidas naqueles ambientes, verifica-se tanto a promoção da saúde física e mental, ou seja, de processos de resiliência, quanto o surgimento de dificuldades socioemocionais nos estudantes (Bronfenbrenner, 2012).

De acordo com os autores Wright, Masten e Narayan (2013), fatores de risco derivam de aspectos contextuais, podemos citar como exemplos (pobreza, maus tratos e experiências adversas ou individuais como (sintomas de estresse e doenças crônicas) que afeta as pessoas, podendo desencadear resultados negativos no desenvolvimento físico, comportamental e psicossocial. Já quando falamos dos fatores de proteção, estamos falando de características individuais como (esperança, crenças, otimismo, regulação emocional e motivação para se adaptar) ou contextuais (promoção de desenvolvimento positivo pelos pais, fatores protetivos parentais), que diminuem, amenizam ou evitam os impactos dos fatores de riscos, possibilidade quem for atingido a busca de alternativas para enfrentar situações adversas (Wright et al., 2013).

Quando buscamos dentro dos poucos estudos com foco específico no ensino fundamental II na literatura, Mansutti et al (2007, p.29), defendem que “criar condições para que os estudantes aprendam a estudar e sejam cada vez mais capazes de fazê-lo



com autonomia, é uma das prioridades do segundo ciclo do ensino fundamental”. A nova bagagem de conhecimento que os estudantes adquirem nessa fase constitui importantes bases para que todos os conhecimentos e habilidades adquiridos nos anos iniciais do Ensino Fundamental sejam aprofundados e aprimorados, construindo conhecimentos que irão lhes beneficiar para a compreensão da realidade que está inserido, possibilitando assim uma maior autonomia do estudante.

Dentro dos anos que se desenvolve o ensino fundamental, as aulas nas séries iniciais são ministradas por professores chamados polivalentes, formados em Pedagogia ou Normal Superior, ou mesmo no Magistério em nível de 2º grau, que compõem durante todo um ano letivo com uma mesma turma de estudantes. Quando entramos no segundo ciclo do Ensino Fundamental, ou seja, a partir da 6ª série, os estudantes irão vivenciar novas experiências no dia a dia escolar, mudanças como o aumento de professores regentes nas aulas, interação com professores especializados em cada área de atuação, com níveis de exigências distintos, demandas de maior responsabilidade, diferentes tipos de organização e didáticas utilizadas dentro das aulas etc., aproximando da estrutura usada no Ensino Médio (UNESCO, 2010).

Segundo o autor Herculano-Houzel (2013), a adolescência é muito mais que a puberdade, é a fase inevitável de transição em que o cérebro da infância passa por uma transformação, se tornando um cérebro adulto. O sistema de bonificações passa por amplas alterações, e com isso, mudam os anseios, as ambições, as relutâncias e as pretensões. É uma etapa de desenvolvimento físico e mental.

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO JIU-JITSU

Segundo Pontes (2017), praticar atividades esportivas traz para o praticante diversos benefícios, e entre essas atividades esportivas encontramos dentro das modalidades de combate, o Jiu-Jitsu, o autor destaca alguns desses benefícios trazidos pela prática de tais modalidade, benefícios como, melhora da flexibilidade, elemento importante de aptidão física para compor um programa de treinamento eficaz, ao executar alguns movimentos de lutas a elasticidade do músculo é trabalhada de forma contínua, melhorando consideravelmente a qualidade motriz que depende da



elasticidade muscular e da mobilidade articular, representada pela capacidade de maior amplitude dentro de um movimento ao executar uma atividade física, sem que aconteça lesões para quem executa. Desta forma, os praticantes de tais modalidades, estão trabalhando para uma melhora relacionada aos movimentos musculoesqueléticos, e consequentemente para a prevenção de lesões que possam ocorrer.

[...] Os músculos passam a trabalhar mais, pois, é preciso exercer a força constantemente para conseguir fazer as técnicas nos adversários, com isso o corpo todo vai sendo exercitado, fazendo com o que os músculos encurtados comecem a trabalhar normalmente. Quanto maior a flexibilidade dos músculos, maior sua força de contração. Percebendo que a cada dia sua saúde melhora, e seu desempenho em atividades cotidianas também estão melhorando, o praticante de JJB percebe que seus objetivos dependem dos seus esforços para serem alcançados, com isso darão o melhor de si em todas as atividades que venham a realizar Kristian Berg (2012, p. VIII).

Partindo de pesquisas, tem sido constatado que durante a nossa história como civilização, não houve em nenhum outro momento como o atual que a prática de atividades físicas esteve tão presente na agenda de saúde pública e no debate acadêmico da área da saúde (Hallal et al., 2007). Portanto, existe uma evolução nas pesquisas relacionadas a qualidade de vida, em que está ligado diversos fatores, como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade (Nahas, 2017).

Ao discorrer sobre tal tema Miranda (2010), destaca que os benefícios para praticantes de jiu-jitsu incluem aspectos físicos, psicológicos, de autoestima e bem-estar, além de contribuir para uma melhora nos fatores relacionados a competitividade, concentração, espírito de superação, podendo ainda ser citados alguns outros benefícios como;

Diminui o stress; defesa pessoal, tanto para homens quanto para mulheres; desinibe os tímidos e acalma os agitados e ansiosos; aumenta a autoestima, autoconfiança e desenvolve o caráter (esporte de conquista individual); trabalha e define o corpo, como os braços, abdômen e quadril, tanto em homens quanto em mulheres; aumenta



a resistência do organismo; acelera o metabolismo; melhora a capacidade cardiovascular e respiratória; aumenta a flexibilidade; aumenta a coordenação motora; aumenta os reflexos. (MIRANDA, 2010, p.1).

Sendo assim, atribui-se que as lutas são maneiras de realização de exercícios físicos, e pesquisa nesta área tem demonstrado que algumas modalidades podem ser utilizadas com o intuito de uma prática não competitiva, visando o desenvolvimento da saúde, da qualidade de vida e da aptidão física (Chyu, 2010; Woodward, 2009).

A prática de lutas, artes marciais e modalidade de combate estão cada vez mais sendo praticadas pelo mundo a fora, com base no número de praticantes, o mesmo ocorre com o Brasil, sendo que as lutas, artes marciais e esportes de combates mais praticados são o judô, o karatê, o wushu, o taekwoondo e o jiu-jítsu, conhecido como jiu-jítsu brasileiro. Propondo estratégias de mudanças de corpo e mente, as práticas de lutas tornam-se uma boa alternativa e adaptável para qualquer fase da vida. Porém, tendo um efeito maior na fase da adolescência (Correia; Franchini, 2010).

Muitos pais colocam seus filhos em práticas esportivas, muitas vezes com o objetivo de fazê-los extravasar a energia. Alguns pais tendem a colocar os filhos dentro das artes marciais com o intuito de que em alguma eventualidade, o filho possa saber se defender. Com a prática dos exercícios, as crianças desenvolvem uma melhor noção do próprio corpo e como ele funciona, consequentemente algumas crianças criam uma autoconfiança em si, com os princípios das artes marciais, criam disciplina e respeito a todos que estão presente no seu dia a dia (Da Silva; Da Silva & Espíndola, 2015).

IMPLEMENTAÇÃO DO JIU-JÍTSU DENTRO DA ESCOLA E SEU PAPEL PARA O DESENVOLVIMENTO DOS ESTUDANTES

No âmbito escolar, é de suma importância a inserção de práticas de atividades físicas diversas, saindo um pouco do tradicional “quarteto fantástico” (futebol, voleibol, basquetebol e handebol) diversificando os conteúdos dentro das aulas, tornando as aulas mais atraentes e motivadoras para os estudantes, sendo capaz de oferecer uma gama de experiências e possibilidades, promovendo um melhor aprendizado e desenvolvimento para os educandos.



Partindo desse pressuposto, a Educação Física na escola precisa ampliar a suas possibilidades e utilizar outras modalidades esportivas, sendo até mesmo capaz de enriquecer e complementar as que são mais praticados pelas crianças, as artes marciais torna-se uma importante ferramenta, por serem práticas corporais que carregam grandes valores éticos e morais (Stevens, 2007).

Neste contexto, o conteúdo de lutas e artes marciais aparece como uma ótima alternativa para ser trabalhado dentro da escola, e esse conteúdo se torna ainda mais relevante quando se trata de uma arte marcial brasileira, desenvolvida e diversificada em nosso país. O Jiu-Jítsu Brasileiro, ou como é chamado no exterior do país, Brazilian Jiu-Jítsu, ou apenas pela sigla BJJ, possibilita todo um aparato de conteúdos fundamentais à Educação Física, bem como a própria formação do estudante como um indivíduo ético.

Quando falamos das artes marciais, podemos citar como essas modalidades trabalha o nosso corpo físico. Porém, essas artes vão bem além do que apenas o trabalho corporal, elas trazem uma bagagem muito grande de desenvolvimento da mente e do espírito, uma melhoria de tomada de decisões, trabalho em equipe, estimula o companheirismo, vantagens também como a disciplina e respeito pelas regras, autoestima, autoconfiança, controle emocional, condicionamento de reflexos, alívio de tensão, controle de ansiedade, auto integração social, assistência no desenvolvimento de inteligência, audácia, coragem, resistência à dor, benefícios esses essenciais para o desenvolvimento da criança dentro da escola (Archete, 2016).

Na prática do Jiu-Jítsu por exemplo, os e estudantes podem desenvolver o discernimento de certo e errado. A partir de um conteúdo bem-preparado pelo professor ou profissional responsável, os estudantes podem propagar conjuntamente suas experiências positivas experimentadas na arte marcial (Andreato, 2010).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após leitura e aprofundamento, 28 trabalhos sobre a temática foram utilização para a produção desta pesquisa. Posteriormente, percebeu-se uma certa necessidade de atenção redobrada para os estudantes que estão passando por essa fase dentro da



escola, fase essa de transição para o segundo ciclo do ensino fundamental, onde ocorre várias mudanças dentro da escola, e grandes mudanças na vida da criança, pois é nesta fase que ocorre a maturação da criança para a adolescência, onde essa criança irá passar por grandes desafios de desenvolvimento pessoal e construção da sua personalidade.

Podemos ver isso em trabalhos realizados e em citações de autores como (Cassoni et al, 2021; Symonds & Galton, 2014; Coelho & Romão, 2017), entre vários outros grandes nomes que discorrem sobre essas mudanças, como a formação e maturação fisiológica. Que ocorre a entrada na puberdade, associada ao início dos pensamentos próprios, o compreender das propriedades essenciais e comuns, aqui acontece também as mudanças nos relacionamentos interpessoais, que pode envolver a família, amigos, professores etc., ou seja, vemos grandes desafios para as crianças e adolescentes durante este amadurecimento pessoal.

É neste momento que o jiu-jítsu se torna uma ferramenta de grande valor para a construção destas personalidades, pois dentro do jiu-jítsu encontramos uma arte marcial milenar, que tem como seu principal pilar o respeito e a construção de um ser humano de caráter dentro da sociedade.

Isso aplicado dentro da escola com esse público-alvo, possibilita que eles possam desenvolver com eficiência habilidades essenciais, alguns exemplos que podemos citar é a resolução de problemas, comunicação e colaboração, gestão das emoções (Nicolielo, 2016). Além das habilidades desenvolvidas, também podemos falar sobre os benefícios, citados por (Miranda, 2010), benefícios como, melhoria de autoestima, concentração, fatores relacionados a competitividade, espírito de superação e evolução pessoal, dentre vários outros benefícios psicológicos, isto sem contar a bagagem enorme de benefícios físicos surtidos desta prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como praticante ativo de Jiu-Jitsu, percebi o quão vasto é a suas tradições e regras com relação ao respeito, construção de um atleta e estudantes, com formação moral e boa índole social. Dentro do tatame, aprende-se desde os conceitos mais básicos de hierarquia e respeito, até o mais aprofundado modelo de relação social.



Entrando dentro do âmbito escolar, observando no processo de professor em formação e partindo da vivência dos estágios no ambiente escolar proporcionados pela universidade, onde tive a oportunidade de ter um contato bem próximo com os estudantes, percebendo uma certa dificuldade de uma parcela de estudantes com relação a acatar comandos nas aulas e comportar-se dentro da escola, estudantes esses de grande maioria do sexo masculino.

Partindo desde pressuposto, podemos concluir que a prática do Jiu-Jítsu aplicada de forma consciente dentro da escola pode trazer consigo uma gama de benefícios para os estudantes sendo eles físicos e psicológicos, o que consequentemente traz para os estudantes uma alteração positiva nos aspectos comportamentais dentro e fora do ambiente escolar. Portanto, podemos avaliar que a arte marcial pode vir como uma alternativa de grande valor para profissionais da Educação Física escolar, proporcionando novos conhecimentos para seus educandos, proporcionando o primeiro contato com a modalidade do jiu-jitsu.

Também é importante destacar que professores que não se sintam seguros para aplicar as lutas na escola, o Jiu-Jítsu possibilita várias formas de desenvolver suas bases e fundamentos de maneiras as vezes não convencionais, mas a utilização dessa prática de forma lúdica no ambiente escolar é uma ótima forma de aproximar os estudantes e o próprio professor desta prática.

REFERÊNCIAS

ANDREATO, Leonardo Vidal. Bases para prescrição do treinamento desportivo aplicado ao jiu-jitsu. **Conexões**, v. 8, n. 2, p. 174-186, 2010.

ARCHETE, Wesley Lobo et al. Benefícios do jiu-jitsu para crianças. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 15, n. 02, p. 63-70, 2016.

ACHKAR, Ana Maria Nunes El et al. Risco e proteção de estudantes durante os anos finais do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 3, p. 417-426, 2017.

BIZZAR, Kauê. **A História do Jiu-Jítsu Brasileiro: do Jujutsu ao Jiu-Jítsu Brasileiro**. Autografia, 2017.

BERG, Kristian. Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo lesões. Porto Alegre: Artmed, 2012.



CASSONI, Cynthia et al. Transição escolar nos anos finais do ensino fundamental: revisão integrativa da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, p. e225301, 2021.

CHYU, M. C. A. Non-Competitive Martial Arts Exercise Program For Health And Fitness In The General Population. *Journal of Human Sport Exercise*. v.5, p. 431, 2010.

CORREIA, Walter Roberto; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 01-09, 2010.

DE JESUS¹, Allan Patrick Cardoso; DE OLIVEIRA AFFONSO, Helvio. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE JIU JITSU NA ADOLESCÊNCIA. Disponível em: https://unisales.br/wp-content/uploads/2022/05/Artigo_TCC_2021.2_-Allan_Patrick_Cardoso_de_Jesus.pdf
Acesso em: 15 de maio 2024.

DAVIS, Claudia Leme Ferreira et al. Anos finais do ensino fundamental: Aproximando-se da configuração atual. In: **Congresso de Educação Básica da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis**. http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/14_02_2013_16. 2012.

DA SILVA, Thiago Eduardo Limeira; DA SILVA, Maria Gilvanira Gomes; ESPÍNDOLA, Wilma Cléa Ferreira. Os benefícios do jiu-jítsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. 2015.

FERREIRA, Diogo Alan Costa et al. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu jitsu. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 2, 2018.

GONÇALVES, A. V. L.; DA SILVA, M. R. S. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 657-671, jul. /set. 2013. Disponível em: Acesso em: 15 de abril 2024.

HUTZ, Claudio S.; KOLLER, Silvia H.; BANDEIRA, D. R. Resiliência e vulnerabilidade em crianças em situação de risco. **Coletâneas da ANPEPP**, v. 1, n. 12, p. 79-86, 1996.

HOUZEL, Suzana Herculano. O cérebro adolescente: a neurociência da transformação da criança em adulto. **São Paulo: Amazon**, 2013.

HALLAL, P. C. Dumith Sde C, Bastos JP, Reichert FF, Siqueira FV, Azevedo MR. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisao sistematica. **Rev Saude Publica**, v. 41, n. 3, p. 453-60, 2007.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, v. 17, p. 135-154, 2014.

MATSUBARA, Elizabeth Sue; GODOI, Marcos Roberto. Os significados das práticas esportivas e recreativas das Associações Nipo-Brasileiras de Cuiabá e Várzea Grande MT. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 10, n. 2, 2012.

MANSUTTI, M A; ZELMANOVITS, M C; CARVALHO, M C. B. de; GURIDI, V. Educação na segunda etapa do ensino fundamental. In: *Cadernos CENPEC*, n. 4, São Paulo: Cenpec, jul.-dez., 2007, p. 7-45.



MASTEN, A. S.; GARMEZY, N. Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In: LAHEY, B. B.; KAZDIN, A. E. (Eds.) *Advances in Clinical Child Psychology*. Plenum Press, New York, 1985, p. 1-52.

MIRANDA, Gabriela. Benefícios do Jiu-Jítsu. 2010. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=312>. Acesso em: 15 de ago. 2024.

NAHAS, Markus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2017.

PAIVA, Leandro. Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate: Preparação Física-História-Antropologia-Psicologia-Nutrição-Sociologia-Medicina Esportiva. São Paulo: OMP EDITORA, 2015.

PONTES, David Santos. Importância da flexibilidade e composição corporal para praticantes de Jiu-Jitsu. 2017. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/importancia-da-flexibilidade-e-composicao-corporal-para-praticantes-de-jiu-jitsu/63432>. Acesso em: 10 de ago. 2024.

STEVENS, J. Três mestres do Budo: Kano (judô), Funakoshi (karate), Ueshiba (aikido). São Paulo: Cultrix, 2007.

TAQUETTE, Stella R.; BORGES, Luciana. Pesquisa qualitativa para todos. Editora Vozes, 2021.

WERNER, E. E. High-risk Children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, v. 59, p. 72-81, 1989.

WOODWARD, T. W. A. Review Of The Effects Of Martial Arts Practice On Health. *Wisconsin Medical Journal*, v.108, n.1, p.40-43, 2009.