

Ciência Atual

Revista Científica
Multidisciplinar das
Faculdades São José

2018

Volume 12 | Nº2



FACULDADES
SÃO JOSÉ

ISSN 2317-1499

Daniel Sousa da Silva

Estudante do 6º Período de Educação Física na Faculdade São José

Cátia Malachias Silva

Mestre em Ciências da Atividade Física. Especialista em Psicomotricidade. Docente da Faculdade São José e Faculdade Bezerra de Araújo

RESUMO

O Jiu-jítsu era a arte marcial que os samurais usavam para treinar a defesa pessoal, nos dias atuais, além da auto-defesa, esta modalidade é muito utilizada na manutenção do peso, no controle do stress, na regulação cardiorrespiratória além de trabalhar a autoconfiança e a socialização. O sedentarismo e a obesidade tornam-se uma realidade perigosa cada vez mais próxima, crianças obesas são potenciais adultos doentes. Neste contexto observa-se que os esportes de lutas atraem as crianças e adolescente, sendo assim, uma excelente alternativa pedagógica para a Educação Física escolar. O jiu-jitsu é conhecido por ensinar técnicas que são levadas para a vida real. O propósito do jiu-jitsu escolar não deve ser de formar atletas e nem competidores, mas sim a prática corporal, a busca de condicionamento físico e a formação do cidadão. A disciplina e hierarquia transmitidas durante as aulas refletem positivamente no comportamento da criança em todos os ambientes.

Palavras-Chave: Jiu-jitsu, criança, escola, infância.

ABSTRACT

Jiu-jitsu was the martial art that samurai used to train self-defense today, in addition to self-defense, this modality is widely used in weight maintenance, stress control, cardiorespiratory regulation, and self-confidence. the socialization. Sedentary lifestyle and obesity become an increasingly dangerous reality, obese children are potentially ill adults. In this context, it is observed that sports of struggles attract children and adolescents, thus being an excellent pedagogical alternative for School Physical Education. Jiu-jitsu is known for teaching techniques that are brought to real life. The purpose of school jiu-jitsu should not be to train athletes and competitors, but rather to practice body, search for fitness and the training of the citizen. The discipline and hierarchy passed on during class reflect positively on the child's behavior in all settings.

Keywords: Jiu-jitsu, child, school, childhood.

INTRODUÇÃO

De acordo com Gracie (2008), no século XVIII, no Japão, já se tinha notícia de mais de 700 estilos de Jiu-Jitsu diferentes. Samurais eram treinados para confrontos sem uso de armas, quando eram atacados de surpresa e não conseguiam sacar suas espadas.

Algumas teorias dizem que rudimentos do Jiu-Jitsu surgiram na Índia, há mais de 2.500 anos, por intermédio dos monges budistas que realizavam longos trajetos por cidades vizinhas e pelo interior da Índia, e que eram frequentemente abordados por bandidos das tribos mongóis sem que pudessem reagir fazendo uso de qualquer tipo de arma devido a uma imposição da doutrina budista, mas, entretanto, eles necessitavam se defender (GURGEL 2002).

Segundo Souza e Souza (2005), com os conhecimentos baseados do corpo humano e da física os budistas começaram a organizar técnicas de defesa pessoal, baseados na compreensão de alguns movimentos do corpo como: flexão, torções, imobilização, força, equilíbrio e centro da gravidade.

Assim, observando os movimentos dos animais, desenvolveram forças de alavanca, técnicas de autodefesa e passaram a não mais ser saqueados em suas viagens.

Em pouco tempo os monges budistas chegaram à China, que veio a ser o primeiro país a ter contato com a nova arte, a qual não demorou a chegar à Terra do Sol Nascente, que depois viria a ser o berço de todas as artes marciais (GURGEL, 2007, p. VI).

De acordo com Mazzoni e Oliveira Junior (2011), os japoneses tinham sua doutrina parecida com os monges budistas, de forma que suas técnicas de lutas, habilidades, destrezas, respeito e admiração a quem o praticasse, reformulando e difundindo ainda mais as técnicas do jiu-jitsu japonês e desenvolvendo diversos estilos de lutas.

O Jiu-jitsu era a arte marcial que os samurais usavam para treinar a defesa pessoal. Jigoro Kano (fundador do Judô Kodokan) iniciou seu treinamento com 17 anos e se preocupou com a falta de ética devido o declínio da arte naquele período e o perigo com que as técnicas eram executadas. A partir daí começou a estudar a arte utilizando o Código de Honra dos samurais (Bushido) junto às religiões orientais, para dar o toque filosófico necessário para agregar valores às técnicas que ele selecionou para o Judô (VIRGÍLIO, 2002).

Segundo Robbe (2006) as mudanças de reinado na Índia trouxeram consequências para o budismo e consequentemente para o Jiu-Jitsu. Os monges budistas foram expulsos do solo indiano, acarretando com isso, a pequena presença do Jiu-Jitsu hoje na Índia.

O Jiu-Jitsu é uma luta que ocorre predominantemente no solo, onde o atleta projeta o oponente ao chão, dominando-o através das técnicas, utilizando as capacidades físicas exigidas para a luta, exigindo grande esforço do organismo. Nos esportes de contato a sobrecarga é ainda maior, pois ainda está envolvido o peso do outro atleta (ASSIS et al., 2005).

Gomes (2002) ressalta que a origem do trabalho orientado no sentido de aumentar as capacidades de rendimento na atividade física é tão antiga como o próprio esporte.

De acordo com Callister et al. (1990) o judô e o jiu-jitsu são artes marciais praticadas em quase todos os continentes. Entretanto, apesar de serem bastante difundidas e também ser um esporte olímpico, no caso do judô, o número de artigos científico abordando essas modalidades esportivas é muito reduzido.

Para Assis, Gomes, Carvalho (2005), especialistas consideram, hoje, o jiu-jitsu brasileiro a melhor arte marcial existente e o esporte individual que mais cresce no Brasil. Esta arte marcial é caracterizada por contato intenso entre os adversários, sendo que os golpes estão associados à imobilização do oponente.

Ainda para os autores exposto acima, ações como pegadas, projeções, deslocamentos, estrangulamentos e chaves em articulações são comuns nesse esporte. As capacidades físicas demandadas durante a prática do jiu-jitsu são a flexibilidade, a força, a potência, a velocidade, a resistência aeróbica, a agilidade, a coordenação, o equilíbrio, a resistência muscular localizada e a composição corporal.

De acordo com Scarpi et.al. (2009), o aperfeiçoamento das capacidades físicas influenciam o bom desempenho do atleta e conseqüentemente sua qualidade de vida, bem como a prevenção da ocorrência de lesões.

A atividade física na infância e na adolescência deveria ser considerada como prioridade, mas infelizmente isso não é uma realidade. Televisão, videogame, computadores e celulares tomaram conta do divertimento das crianças e as brincadeiras mais lúdicas como piques e jogos estão cada vez mais raros e desvalorizados. Desse modo, o sedentarismo e a obesidade tornam-se uma realidade perigosa cada vez mais próxima.

Quanto mais tempo destinados a atividades de pouca intensidade como o uso de computador, assistir televisão e jogos de videogames, maior será a contribuição para o excesso de peso das crianças e dos adolescentes. (ENES; SLATER, 2010).

Crianças obesas são potenciais adultos doentes, por consequência uma criança fisicamente ativa, provavelmente, será um adulto sadio. Um estilo de vida saudável resultará em uma redução da incidência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta. Priorizar a inclusão da atividade física no cotidiano da criança, de forma agradável e prazerosa, desenvolve uma vida sem muitas intercorrências e uma velhice tranquila e com mais autonomia.

O exercício físico favorece os hábitos de vida saudáveis em qualquer fase da vida. Hábitos estes que devem ser incentivados desde a infância através de brincadeiras como pular corda, esconde-esconde, amarelinha, correr, andar de 22 bicicleta etc. A OMS recomenda e aprova a Estratégia Mundial sobre Alimentação e Saudável, Atividade Física e Saúde onde preconiza que todos pratiquem exercícios físicos regularmente ao longo da vida. (BRASIL, 2007).

Algumas pessoas praticam esportes de lutas como hooby e outras levam mais a sério, sendo tratados até como meio de vida, mas todos tem uma coisa em comum, a motivação para treinar.

É óbvio que o lado motivacional é bem pessoal, cada indivíduo tem a sua, mas é um aspecto muito trabalhado no jiu-jitsu sendo caracterizado como uma tendência cuja intensidade ocorre em função da natureza do objetivo ao qual se direciona e da relação do objetivo com o sujeito, onde o indivíduo escolhe objetivos e formula projetos de ação para alcança-los graças a necessidades próprias auto determinadas (BALBINOTTI et al., 2009).

O objetivo do estudo foi analisar, através de uma revisão bibliográfica, os efeitos da prática do jiu-jitsu na infância através das aulas de Educação Física.

As crianças assimilam o espírito de cordialidade e companheirismo, reconhecendo os erros e acertos e aprendendo que cair, levantar e recomeçar são etapas que devem ser vividas e superadas. Muito mais do que apenas golpes e posições marciais, o jiu-jitsu busca fortalecer a relação de amizade entre pais e filhos, formar o caráter e possibilitar que a criança atinja a adolescência com seus princípios morais já formados.

Guimarães (2002) conceitua o jiu-jitsu como uma arte marcial com bases científicas, que permite ataque e defesa, mas também implica no conhecimento de uma luta que é denominada de arte suave porque através das técnicas de defesa pessoal, bem como no conhecimento de alavancas e aplicação destas em pontos vulneráveis do corpo humano, aliado às noções de equilíbrio, multiplica substancialmente a força inicial, permitindo ao mais fraco defender-se e até dominar um adversário fisicamente mais forte.

JIU-JITSU INFANTIL

A prática do Jiu Jitsu infantil vai muito além das conquistas do tatame. A disciplina e hierarquia transmitidas durante as aulas refletem positivamente no comportamento da criança em todos os ambientes.

Os pequenos praticantes aprendem a tratar o próximo com respeito, principalmente quando se esta em uma posição de superioridade, evidenciando sempre a humildade. Como em qualquer esporte de contato o jiu-jitsu oferece um ambiente desafiador, que evidencia a superação e permite a criança amadurecer para se tornar um cidadão de bem.

Segundo o grande mestre de jiu-jitsu Fábio Gurgel (2017) os três principais motivos para as crianças praticarem jiu-jitsu são:

1- Bullying: Provavelmente em nossa época escolar presenciamos várias agressões e humilhações de colegas ou ate fomos vitimas desse mal que não tinha uma denominação especifica, hoje isso é chamado de bullying. Uma pesquisa realizada no Brasil em 2010, com alunos de escolas particulares e públicas revelou que as humilhações típicas do Bullying são bastante comuns principalmente entre os alunos das 5ª e 6ª séries, segundo os dados o bullying atinge 45% dos estudantes do ensino fundamental, 3 em cada 10 crianças já sofreram com isso.

Preparar a criança para não ser alvo desse tipo de ataque é a chave, sua postura mudará pelo fato de que o combate passa a não ser algo tão temido e possibilita a conversa que é o melhor caminho para não ser vitima desses ataques, porém se engana quem pensa que o bullying é um problema apenas para a vitima, o agressor e também quem presencia fazem parte do processo e devem ter a mesma atenção no tratamento do problema, o jiu jitsu e sua disciplina e respeito faz com que a criança entenda e conviva com as diferenças não vendo prazer algum em agredir ou humilhar o mais fraco e o senso de justiça o fará jamais assistir calado a uma covardia.

2- Exemplo: As referências e os exemplos que seu filho leva para a formação de seu caráter e personalidade são determinantes para como ele enxergará a vida, cerca-lo de bons exemplos de saúde, ética e respeito pode fazer uma enorme diferença, o professor de jiu jitsu infantil deve ser um espelho do bem e ajuda-los na educação e formação da criança, guiando-os para o caminho da alimentação saudável, disciplina e superação de dificuldades.

3- Amigos: A sociabilização é também um fator importante para que uma criança cresça saudável, é comum os praticantes de jiu jitsu terem seus melhores amigos feitos em cima do tatame, aqueles momentos de disputa e aprendizado fortalecem os laços, é incrível como um esporte individual pode trazer tantos benefícios no sentido de cooperação, parceria e amizade, ajudar seu companheiro a ser melhor é algo que aprendemos desde muito cedo no jiu jitsu.

Os Emirados Árabes são um exemplo que o jiu-jitsu é uma excelente ferramenta de trabalho, podendo ser utilizada de várias maneiras, inclusive gerando oportunidades de emprego e melhoria na qualidade de vida. Em uma cidade repleta de mesquitas e forte presença religiosa, o jiu-jitsu é tratado como sagrado, sendo obrigatório nas escolas (o projeto introduziu o ensino de jiu jitsu brasileiro para alunos de 6º e 7º séries do Ensino Fundamental), nas Forças Armadas e, mais recentemente, na Polícia local. Esse projeto teve grande incentivo do Sheik Mohamed Bin Zayed Al Nahyan após ele ter observado o próprio filho adolescente introvertido e reservado se transformar em um rapaz confiante, expansivo, mais ágil, habilidoso e fascinado pela técnica brasileira. O Sheik acompanhou toda a evolução do filho e reconheceu no jiu-jitsu uma importante ferramenta de desenvolvimento tanto motor quanto intelectual.

Em seu primeiro ano, o ensino de jiu jitsu levou à contratação de 12 professores brasileiros e devido ao sucesso do projeto, hoje o quadro facilmente ultrapassar 100 professores de ambos os sexos, em que a imensa maioria é brasileira.

Essa prática está sendo levada tão a sério que os militares só podem subir de patente se passarem no teste do jiu-jitsu. Eles realizam um número mínimo de aulas e exames. Nesse caso, o jiu-jitsu vai muito além de um esporte de alto rendimento. Os militares usam os golpes para se defenderem e atacar em situações de emergência.

Depois de realizar inúmeras pesquisas bibliográficas, percebeu-se que o uso do jiu-jitsu como atividade física infantil e escolar é muito pouco explorado. Isto se reflete na produção de estudos científicos, os quais são poucos ainda, e em sua maioria se restringem a capoeira e ao judô, que são modalidades de lutas com uma maior popularidade no Brasil (CORREIA e FRANCHINI, 2010).

JIU-JITSU NAS ESCOLAS

A educação escolar precisa ampliar seus limites, possibilitando a adaptação de outras modalidades esportivas no currículo, principalmente se a modalidade tiver uma boa aceitação, que é o caso do jiu-jitsu.

Segundo Rufino e Darido (2015), aprender sobre as lutas torna-se fundamental a partir do momento em que as compreendemos como conteúdos pertencentes à esfera da cultura corporal, cuja importância histórica e social deve ser contemplada pela escola.

Robbe (2006) quando fala em metodologia, afirma que o aprendizado do Jiu-Jitsu é um caminho longo que depende do desenvolvimento integral do praticante. Assim, o aspecto físico vai sendo adaptado lentamente à luta; a emoção vai sendo harmonizada; a força vai sendo gradativamente dosada e usada com inteligência; a técnica vai sendo assimilada; a vontade vai sendo desenvolvida (ARRUDA; SOUZA, 2014, p.78).

Um estudo feito pela Faculdade Anhanguera de Pelotas, RS, Brasil procurou identificar a motivação dos alunos de escolas da rede pública de Pelotas – RS com as lutas na educação física. Fizeram parte do estudo 44 alunos da rede pública com idades entre 11 e 14 anos e concluiu-se que os alunos apresentaram grau de motivação e satisfação relevante para aulas de lutas com resultados bastante altos, similares aos obtidos com desportos. Neste sentido, sugere-se que as lutas, como previstas nos Parâmetros Curriculares Nacionais, sejam aplicadas e tornem-se realidade no contexto escolar da Educação Física.

Conforme Kobal (1996) deveriam fazer parte das aulas de Educação Física as maiores possibilidades de obtenção do prazer através da atividade física e da busca pela motivação intrínseca para a prática. Talvez pela prática competitiva atrair mais que a lúdica, os desportos e as lutas tenham superado a recreação dentre os que gostaram muito, mais um motivo para a prática das lutas como educação física escolar.

Para trabalhar em ambiente escolar, não se deve pensar apenas nas técnicas. Os alunos devem ter o conhecimento histórico que foi construído. Assim, o conteúdo contribui, trazendo valores e princípios que auxiliam a formação do ser humano, tais como: solidariedade, autocontrole, a filosofia que acompanha a prática da luta, respeito pelo outro e disciplina. Para Arruda e Souza (2014, p.75), somente com esse aprendizado, que vai além da prática, é que se consegue formular uma didática equilibrada com os aspectos filosóficos, históricos e técnicos do Jiu-Jitsu.

Neste contexto observa-se que os esportes de lutas atraem as crianças e adolescente, sendo assim, uma excelente alternativa pedagógica para a Educação Física escolar, e uma aula sem um contexto prazeroso aos exercícios pode gerar insatisfação e desmotivação, perdendo o sentido básico da educação.

As modalidades de lutas, apesar de fazerem parte da matriz do eixo curricular (BRASIL, 1998) ainda são pouco praticadas no ambiente escolar (NASCIMENTO, 2008). É raro algum professor de Educação Física que, além dos costumeiros esportes coletivos de quadra (handebol, vôlei, futsal, basquete), trabalhe também algum conteúdo relacionado às lutas (FERREIRA, 2006).

Um dos maiores empecilhos para a prática do jiu-jitsu escolar é por conta dos professores, por não terem praticado alguma modalidade de luta ou pela falta de informação do que e como trabalhar, acreditam não serem capazes de ministrar uma aula de lutas com qualidade.

Para Del Vecchio e Franchini (2006) a dificuldade em tratar os conteúdos lutas na escola, deve-se, em parte, à formação profissional em Educação Física. Para esses autores, em diversos casos, os cursos de graduação apresentam formações deficientes em relação a estas práticas, ora restringindo o ensino a apenas uma modalidade, ora nem sequer havendo a presença desses conteúdos nos currículos dos cursos de formação superior, fato que dificulta a presença destes conteúdos na escola uma vez que pode limitar as intervenções profissionais dos professores de Educação Física.

Outra dificuldade citada, além do desconhecimento, é o preconceito com relação a estas práticas.

Nascimento (2008) diz que devido à falta de experiência dos professores nesta área acaba existindo certo receio quanto a sua habilidade para trabalhar as lutas no ambiente escolar. Uma vez que por se tratar de atividades que geram contato físico entre os estudantes, a sociedade acredita que a modalidade acarreta violência e indisciplina entre os praticantes, quando na verdade é o oposto.

O jiu-jitsu é um esporte que necessita de força física e mental, exige bastante concentração e persistência. O aluno precisa movimentar pernas e braços ao mesmo tempo, algumas posições exigem um desenvolvimento motor apurado, além de estar trabalhando o lado afetivo também, pois os alunos estão mais próximos um do outro. Outro fator é o respeito e disciplina que aplica à filosofia das lutas, aspectos esses que devem ser desenvolvidos principalmente na escola. Pedir licença ao entrar no tatame, seguir as instruções do professor e aprender sobre hierarquia fará a criança ter uma ótica diferente fora do tatame, refletindo os ensinamentos para toda vida.

Nas brincadeiras assim como no jiu-jitsu, existem regras, e elas devem ser seguidas. O movimento de reverência para entrar e sair do tatame, sempre cumprimentar o companheiro antes de iniciar a luta. Ao final do combate, aquele que se levanta primeiro, estende a mão para ajudar o colega levanta-se. Desta forma, nas atividades com luta, as regras aprendidas também auxiliam a compreender as regras da sociedade. Aprende-se uma disciplina didática para a aula, que também pode atravessar os muros da escola (SIMEONI et.al).

Segundo Da Costa (2006), o jiu jitsu brasileiro é o esporte individual que mais cresce no país, possuindo cerca de trezentos e cinquenta mil praticantes e quinhentos estabelecimentos de ensino somente nas grandes capitais. Há ainda o fomento de produtos relacionados ao jiu jitsu que cresce vertiginosamente, tanto entre os praticantes quanto entre os não praticantes, como revistas, livros, dvds, vestimentas específicas (como quimonos), vestimentas gerais (como camisetas e bermudas), dentre outros produtos.

A arte suave é conhecida por ensinar técnicas que são levadas para a vida real. 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 a primeira escolha é evitar o conflito. É melhor saber e não precisar do que precisar e não saber.

Nesse sentido, o jiu-jitsu consegue se adaptar e atuar também na inclusão social, buscando controlar o stress e a ansiedade causados pelas diferenças e limitações, respeitando sempre a individualidade de cada um.

Sasaki (1997) define inclusão como um processo em que a sociedade muda seu sistema geral para inserir pessoas com deficiência, assumindo muitas vezes o seu papel, a sociedade busca solucionar problemas e elaborar soluções eficazes para equiparar a sua deficiência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A disciplina, o respeito pelo próximo, à interação são alguns dos aprendizados adquiridos com a prática do Jiu-Jitsu, além de ser uma atividade muito dinâmica e prazerosa, contribui para formação moral da criança, trabalhando também muitas valências físicas.

Conclui-se que o Jiu-jítsu brasileiro pode ser utilizado no contexto escolar, fazendo parte do projeto pedagógico, desde que tenham professores comprometidos e especializados, trazendo criatividade e ludicidade para sala de aula e fazendo jus aos ensinamentos e valores propostos pela família Gracie. O propósito da jiu-jitsu escolar não deve ser de formar atletas e nem competidores de, mas sim a prática corporal, a busca de condicionamento físico e a formação do cidadão. O aluno que busca performance deve procurar uma academia especializada.

Algo que pode influenciar na carência de produção de conhecimento na área de lutas é que nem todas as faculdades de Educação Física ofertam a disciplina de lutas em sua grade curricular como matéria obrigatória, ou tão pouco optativa, com poucos cursos de aperfeiçoamento na área (GONÇALVES JUNIOR e DRIGO, 2001)

A falta de pesquisas e artigos científicos voltados para o tema ficou bem evidente durante essa pesquisa bibliográfica, deixando claro que necessitamos de mais trabalhos neste sentido, a fim do melhor aprimoramento da causa.

De acordo com Callister et al. (1990) o judô e o jiu-jitsu são artes marciais praticadas em quase todos os continentes. Entretanto, apesar de serem bastante difundidas e também ser um esporte olímpico, no caso do judô, o número de artigos científico abordando essas modalidades esportivas é muito reduzido.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, P. D. P.; SOUZA, B. J. de. Jiu-Jitsu: Uma Abordagem Metodológica Relacionada à Quebra de Estereótipos. Redfoco. n.1. v1. 2014. Disponível em: <http://periodicos.uern.br/index.php/redfoco/article/view-File/954/518>. Acesso em: 18 Jun. 2018.

ASSIS, MMV; GOMES, MI; CARVALHO, EMS. Avaliação isocinética de quadríceps e ísquios tibiais nos atletas de jiu-jitsu. Revista Brasileira de Promoção de Saúde, p. 85-89, 2005.

BALBINOTTI, MAORCOS A. A., BALBINOTTI, CARLOS E BARBOSA, MARCOS LEVI LOPES. 2009. A teoria do significado motivacional da perspectiva futura e suas aplicações no contexto do tênis infanto-juvenil. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Alimentação e nutrição no Brasil. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. Disponível em: Acesso em: 12 Junho 2018.

CALLISTER, R.; CALLISTER, R. J. ; FLECK, S.J. ; DUDLEY, G. A. Respostas fisiológicas e de desempenho ao overstraining em judocas de elite. Medicina e Ciência no Esporte e Exercício. v.22, n. 6, p. 816, 1990.

CORREIA, Walter Roberto; FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 1-9, jan./mar. 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2800/2707>>. Acesso em: 23 maio 2018.

DEL VECCHIO, F.B.; FRANCHINI, E. Lutas, artes marciais e esportes de combate: possibilidades, experiências e abordagens no currículo de educação física. In: SOUZA NETO, S.; HUNGER, D. (Org). Formação Profissional em Educação Física: estudos e pesquisas Rio Claro: Biblióética, 2006. P. 99-108.

DIGITAIS, S. C. (26 de 12 de 2011). Jiu-Jitsu Brasileiro, arte suave. Acesso em 01 de 06 de 2018, disponível em mmaspace.net: <http://www.mmaspace.net/jiu-jitsu-brasileiro-arte-suave/>

DA COSTA, L. (2006). Atlas do esporte no brasil. Acesso em 29/05/2018, disponível em confef.org.br: <http://www.confef.org.br/confef/>

ENES, C. C.; SLATER, B. Obesidade na Adolescência e seus principais fatores determinantes. Revista Brasileira de Epidemiologia. São Paulo, v. 13, n. 1, 2010. Disponível em: Acesso em: 14 junho 2018.

FERREIRA, Heraldo Simões. As lutas na educação física escolar. Revista de Educação Física, n.135, p. 36-44, nov. 2006. Disponível em:

<<http://xa.yimg.com/kq/groups/23470551/1976374626/name/aslutas.pdf>>. Acesso em: 05 junho 2018.

GOMES, A. C. Treinamento Desportivo Estruturação e Periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002 .

GONÇALVES JUNIOR, Luiz; DRIGO Alexandre Janota. A Já Regulamentada Profissão Educação Física e as Artes Marciais. Motriz, v. 7, n. 2, p. 131-132, jul./dez. 2001. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n2/GocalvesJr.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2018.

GRACIE, R. Carlos Gracie: O criador de uma dinastia. Biografia. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2008.

GURGEL, F. Manual do Jiu Jitsu. Sao Paulo: Tatame, 2002.

GURGEL, F. Brazilian Jiu-Jitsu. Do iniciante ao avançado. Manual pessoal do Jiu-Jitsu. Rio de Janeiro, 2007.

GURGEL, Fábio. 3 Motivos porque você precisa colocar seu filho no Jiu jitsu infantil. Disponível em: <<http://fabiogurgel.com.br/news/2017/01/10/jiu-jitsu-infantil/>>. Rio de Janeiro. 2017. Acesso em: 10 de Junho de 2018, 22:09:36.

MAZZONI, ALEXANDRE V. E OLIVEIRA JUNIOR, JORGE LUIZ DE. Lutas: da pré-história à pós-modernidade / Alexandre V. Mazzoni e Jorge Luiz de Oliveira Junior. GEPEF – USP – São Paulo, 2011.

NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa do. Organização e Trato Pedagógico do Conteúdo de Lutas na Educação Física Escolar. Revista Motrivivência, n. 31, p.36-49, dez. 2008. Disponível em: <<http://150.162.1.115/index.php/motrivivencia/article/view/14091>> Acesso em: 01 junho 2018.

PARANÁ. Diretrizes Curriculares Orientadoras da Educação Básica do Estado do Paraná – Educação Física. 2008. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=1> Acesso em: 10 junho 2018.

ROBBE, M. Brazilian Jiu-Jitsu: a arte suave. Editora On Lise, n.05, 2006.

RIBEIRO, Bruno. Abu Dhabi sedia maior aula de jiu-jitsu do mundo, faz história e entra para o Guinness Book. Disponível em: < <http://www.bjjcombat.com.br/noticias/abu-dhabi-sedia-maior-aula-de-jiu-jitsu-do-mundo-faz-historia-e-entra-para-o-guinness-book>>.Rio de Janeiro. 2015. Acesso em: 12 de Junho de 2018, 10:26:22.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.

SASSAKI RK. Inclusão construindo um a sociedade de todos. Rio de janeiro: WVA,1997

SCARPI, M. J. et al. Associação entre dois diferentes tipos de estrangulamento com a variação da pressão intra-ocular em atletas de jiu-jitsu. *Arquivos Brasileiros de Oftalmologia*, v. 72, n. 3, p. 341-345, julho 2009.

SIMEONI, M. C., BARBOSA, R. D., & CAZULA, F. d. (s.d.). JIU-JITSU NA ESCOLA: POSSIBILIDADE CRIATIVA E LÚDICA. p. 12556.

SOUZA I, SOUZA I. GUIA PRÁTICO DE DEFESA PESSOAL JIU-JITSU [Internet]. 8th ed. São Paulo- SP: Editora Escala; 2005. Available from: http://www.livrus.com.br/site/perfil_livro.php?id_livro=73268.

KOBAL, M.C. Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 1996.

VIRGILIO, S. Conde Koma: O invencível yodan da historia. Átomo: Campinas, 2002.



FACULDADES
SÃO JOSÉ

www.saojose.br | (21) 3107-8600
Av. Santa Cruz, 580 - Realengo - Rio de Janeiro