

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.**

**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YURI AMORIM DA SILVA**

**A PRÁTICA DO JIU-JITSU NO AMBIENTE ESCOLAR MELHORA A COGNIÇÃO  
DOS ESCOLARES? UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**JOÃO PESSOA**

**2024**

**YURI AMORIM DA SILVA**

**A PRÁTICA DO JIU-JITSU NO AMBIENTE ESCOLAR MELHORA A COGNIÇÃO  
DOS ESCOLARES? UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física  
como requisito para obtenção do título de  
Bacharelado em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Preparação Física e Avaliação Física

**Orientador:** Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto

**JOÃO PESSOA**

**2024**

S584a

Silva, Yuri Amorim da

A prática do jiu-jitsu no ambiente escolar melhora a cognição dos escolares?: uma revisão integrativa / Yuri Amorim da Silva. – João Pessoa, 2024.

23f.

Orientador: Profº. Dr. Gabriel Rodrigues Neto.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança – FACENE.

1. Jiu-Jitsu. 2. Educação Física. 3. Crianças. 4. Adolescentes. 5. Cognição. I. Título.

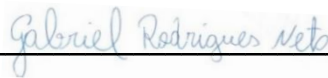
CDU: 796.835

**YURI AMORIM DA SILVA**

**A PRÁTICA DO JIU-JITSU NO AMBIENTE ESCOLAR MELHORA A COGNIÇÃO  
DOS ESCOLARES? UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

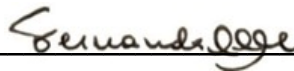
**João Pessoa, 2024**

Projeto de pesquisa apresentado pelo aluno **Yuri Amorim da Silva**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de 10,0 (dez), conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



**Prof. Dr. Gabriel Rodrigues Neto**

**Orientador**



**Profa. Esp. Fernanda Albuquerque**

**Membro da banca**



**Prof. Dr. Alcides Lisboa de Carvalho Leite**

**Membro da banca**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todos aqueles que viveram comigo essa etapa de minha vida profissional: meus familiares e amigos que me apoiaram e contribuíram de alguma forma com cada passo que eu dei para poder chegar até aqui.

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer em primeiro lugar ao meu avô **Ronaldo**, ele que me proporcionou esse momento na minha vida.

Também aos meus pais **Ricardo e Suênia**, ao meu irmão **Rayff**, a minha namorada **Gabrielle**, que acreditaram em mim e em todas as minhas escolhas.

Aos meus amigos **Abraão, Itallo, William e Rafael**, que deixaram essa reta final mais leve pra mim.

Queria agradecer a todos os amigos que fiz aqui na FACENE também, **Emilson, Lucas, Juan, Italo e Leandro**.

Gratidão ao meu orientador **Dr. Gabriel Rodrigues Neto** e o professor **Alcidemar Lisboa de Carvalho Junior**, devo toda minha admiração, respeito e consideração por todos os ensinamentos e aprendizado ao longo do dessa jornada.

Sou grato a todos que fizeram parte, de alguma forma, na construção do profissional que venho me tornando.

Obrigado a todos!

## EPÍGRAFE

*“O que fazemos com o corpo ecoa na mente e no espírito.”*

(Autor desconhecido)

## RESUMO

Os diferentes significados atribuídos às artes marciais e lutas têm uma grande possibilidade de apropriação pela sociedade. Nesse contexto, o Jiu-Jitsu (JJ) é uma arte marcial que utiliza técnicas de defesa pessoal ligadas ao equilíbrio e à força inicial, proporcionando que o fraco consiga se defender e possa conter o oponente que seja fisicamente mais forte que ele. No Brasil, o JJ ainda não é estudado e praticado nas aulas escolares de educação física. Mas, atualmente, já começaram a surgir os grandes benefícios em usar essa arte marcial nas aulas às crianças. Nessa conjuntura, considerando que a prática regular de exercícios tende a contribuir para o desenvolvimento de funções executivas de forma positiva e que as artes marciais têm a possibilidade supracitada de acomodação por diversas esferas da comunidade, nota-se que o JJ pode exercer papel de ferramenta social nesse âmbito. Portanto, o objetivo deste estudo é analisar o efeito da prática do Jiu-Jitsu na cognição de escolares. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, cujos artigos científicos foram selecionados através de busca das bases eletrônicas de dados das plataformas National Library of Medicine (PubMed) e o Google School, referentes ao tema do estudo, considerando o período de janeiro de 2014 a maio de 2024. Para realização das buscas foram utilizados em inglês, os seguintes descritores/termos/operadores: (“Child” OR “Young”) AND (“Jiu-Jitsu”) AND (“Physical Education” OR “School”) AND (“Cognitive”). A análise dos cinco estudos selecionados revelou uma tendência positiva, apontando benefícios como a promoção da autonomia e o desenvolvimento de funções executivas. Foi observado que o jiu-jitsu tem um impacto positivo nas funções cognitivas e emocionais de crianças, promovendo autocontrole, foco, tomada de decisão e melhor desempenho acadêmico. Além de fortalecer habilidades motoras, disciplina e valores éticos, a prática beneficia crianças com TEA, melhorando o autocuidado e a interação social. Embora haja escassez de estudos aprofundados, as evidências sugerem que o jiu-jitsu pode ser uma ferramenta eficaz na Educação Física escolar, favorecendo o desenvolvimento integral dos alunos e a formação de indivíduos mais saudáveis e responsáveis. No entanto, considerando que a literatura ainda é limitada, destacando a necessidade de mais pesquisas para validar esses efeitos e orientar a inclusão adequada do JJ nos currículos escolares. Conclui-se que o Jiu-Jitsu tem efeitos benéficos na cognição de seus praticantes escolares. Sua prática no contexto escolar resulta em vantagens no aprimoramento do foco, autocontrole e habilidades de tomada de decisão.

**Palavras-chave:** Jiu-Jitsu; Educação Física; Crianças; Adolescentes; Cognição.

## ABSTRACT

The different meanings attributed to martial arts and combat sports offer significant potential for appropriation by society. In this context, Jiu-Jitsu (JJ) is a martial art that uses self-defense techniques related to balance and initial force, allowing a weaker individual to defend themselves and restrain an opponent who is physically stronger. In Brazil, JJ is not yet studied or practiced in school physical education classes. However, the benefits of incorporating this martial art into children's classes are beginning to emerge. Given that regular exercise tends to contribute positively to the development of executive functions, and martial arts have the potential to be embraced by various sectors of the community, JJ could play a role as a social tool in this regard. Therefore, the aim of this study is to analyze the effect of Jiu-Jitsu practice on schoolchildren's cognition. An integrative literature review was conducted, selecting scientific articles through searches in the National Library of Medicine (PubMed) and Google Scholar databases related to the study topic, covering the period from January 2014 to May 2024. The following descriptors/terms/operators were used in English to perform the searches: ("Child" OR "Young") AND ("Jiu-Jitsu") AND ("Physical Education" OR "School") AND ("Cognitive"). The analysis of the five selected studies revealed a positive trend, highlighting benefits such as the promotion of autonomy and the development of executive functions. It was observed that Jiu-Jitsu has a positive impact on children's cognitive and emotional functions, promoting self-control, focus, decision-making, and improved academic performance. In addition to strengthening motor skills, discipline, and ethical values, the practice benefits children with ASD, improving self-care and social interaction. Although there is a lack of in-depth studies, the evidence suggests that Jiu-Jitsu could be an effective tool in school physical education, fostering students' holistic development and forming healthier and more responsible individuals. However, considering the limited literature, there is a need for further research to validate these effects and guide the proper inclusion of JJ in school curricula. It is concluded that Jiu-Jitsu has beneficial effects on the cognition of school-age practitioners. Its practice in the school context results in advantages in improving focus, self-control, and decision-making skills.

**Keywords:** Jiu-Jitsu; Physical education; Children; Adolescent; Cognition.

## SUMÁRIO

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>07</b> |
| <b>2 METODOLOGIA.....</b> | <b>08</b> |
| <b>3 RESULTADOS.....</b>  | <b>11</b> |
| <b>4 DISCUSSÃO.....</b>   | <b>16</b> |
| <b>5 CONCLUSÃO.....</b>   | <b>17</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>   | <b>19</b> |

## INTRODUÇÃO

A arte nomeada Jiu-Jitsu (JJ) teve início há cerca 5.000 anos e não possui apenas uma única origem ou desenvolvimento, sendo presente em algumas regiões da Ásia. Possui uma ligação à tradição budista e sua origem foi frisada pela expansão religiosa com ajuda dos monges budistas. Eles percorriam caminhos longos e, com isso, eram perseguidos por ladrões da tribo de mongóis. Sem conseguir se defender, por não possuir quaisquer armas por conta da doutrina budista, com um grande conhecimento do corpo humano, criaram movimentos de autodefesa que não faziam uso de armas ou de força bruta, mas era feito o menor esforço para derrotar os ladrões<sup>1,2</sup>.

Os diferentes significados atribuídos às artes marciais e às lutas têm uma grande possibilidade de circulação e apropriação pela sociedade. Atualmente, as lutas podem ser consideradas como uma atividade de lazer, autodefesa, prática desportiva, além de estar ligado a um estilo de vida e por valores sociais. Nesse contexto, o JJ é uma arte marcial que tem bases científicas, permitindo tanto o ataque, quanto a defesa, mas, no conhecimento, é denominada como arte suave. Utiliza técnicas de defesa pessoal ligadas ao equilíbrio e à força inicial, proporcionando que o fraco consiga se defender e possa conter o oponente que seja fisicamente mais forte que ele<sup>3,4</sup>.

Em termos mais amplos, o JJ fornece ao praticante a reflexão sobre o respeito, honra, humildade, gerenciamento de estresse, qualidade de sono, uma melhor concentração, dentre outros benefícios. Assim sendo, esta arte marcial é reconhecida como uma filosofia de vida que envolve a parte física e trabalha o estado psicológico do atleta<sup>5</sup>. Para Rufino e Darido<sup>6</sup>, se outrora os lutadores de JJ foram estigmatizados pela conduta de algumas pessoas que se intitulavam lutadores (até mesmo com a popularização na mídia de termos como os “*pit boys*”, que eram os praticantes de JJ que brigavam em casas noturnas e bares), hoje o esporte vem aumentando o número de praticantes e de consumidores de produtos referentes à modalidade.

No Brasil, o JJ ainda não é estudado e praticado nas aulas de educação física. Mas, atualmente, já começaram a surgir os grandes benefícios em usar essa arte marcial nas aulas brasileiras de educação física escolar. Em contrapartida aos treinamentos de JJ com adultos, o JJ infantil é lúdico. Como benefícios, estimula a socialização, auxiliam no combate à obesidade e a ficarem mais calmos. A prática permite o desvio do foco do cotidiano para um momento

contínuo de desenvolvimento de novas técnicas. Além disso, a concentração dos praticantes os permite a otimização de habilidades reacionárias<sup>5,7</sup>.

Nessa conjuntura, considerando que a prática regular de exercícios tende a contribuir para o desenvolvimento de funções executivas de forma positiva e que as artes marciais têm a possibilidade de acomodação por diversas esferas da comunidade, nota-se que o JJ pode exercer papel de ferramenta social nesse âmbito<sup>8</sup>. Contudo, para entender essa influência, é necessário avaliar e entender como a prática do JJ interfere no desenvolvimento cognitivo das crianças. A partir disso, o alcance desta arte pode atingir mais indivíduos e favorecê-los ao sensibilizar seus responsáveis e contribuir para uma maior difusão do esporte na sociedade. Portanto, o objetivo deste estudo é analisar o efeito da prática do Jiu-Jitsu na cognição de escolares.

## METODOLOGIA

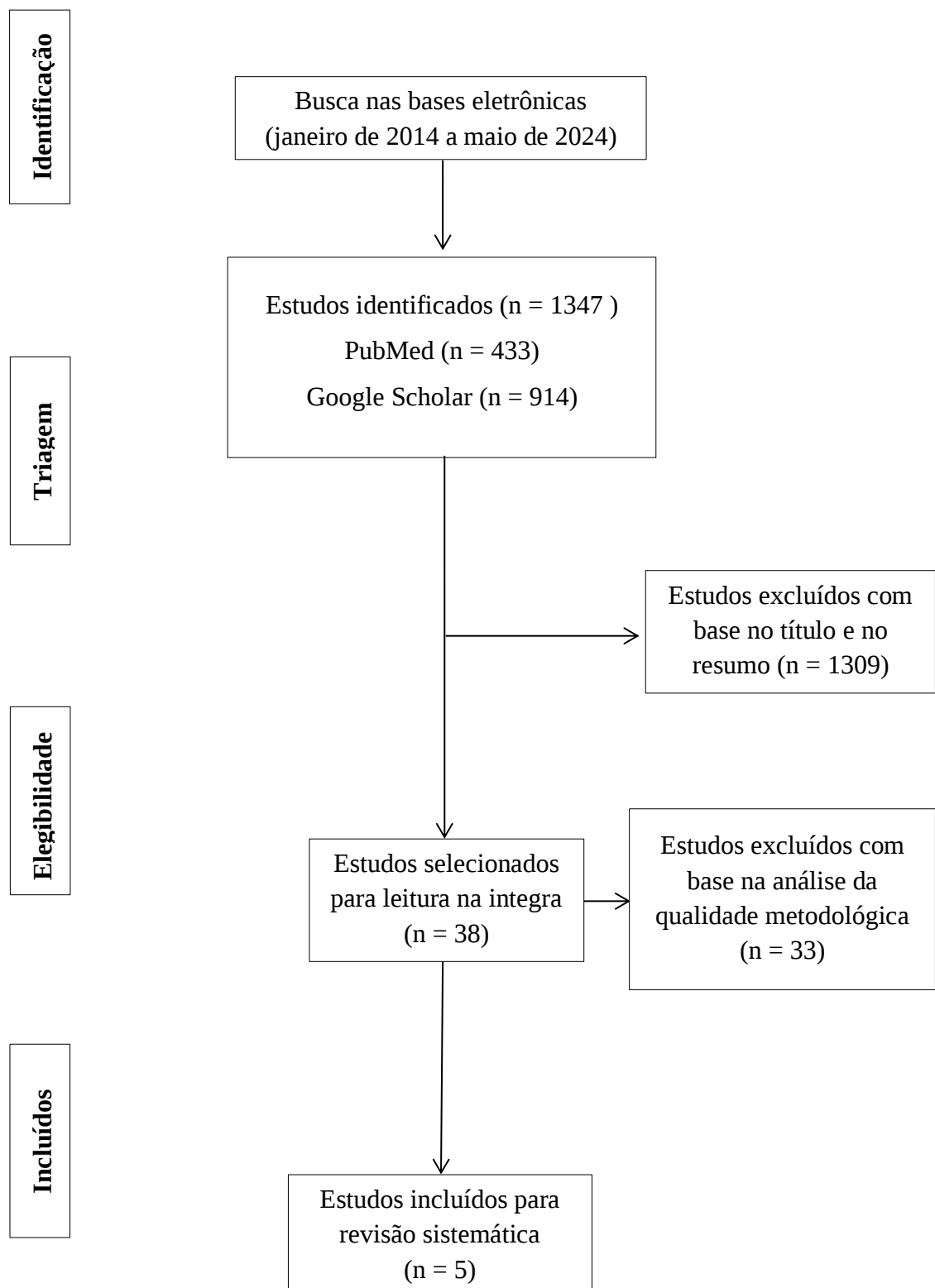
Este estudo se caracteriza como uma revisão integrativa da literatura, cujos artigos científicos foram selecionados através de busca das bases eletrônicas de dados das plataformas *National Library of Medicine (PubMed)* e o *Google School*, referentes ao tema do estudo, considerando o período de janeiro de 2014 a maio de 2024. O processo metodológico está ilustrado na Figura 1.

Para o desenvolvimento da revisão, são previstas as seguintes etapas: 1- elaboração da pergunta norteadora, 2- busca ou amostragem na literatura, 3- coleta de dados, 4- análise crítica dos estudos incluídos, 5- discussão dos resultados. Para realização das buscas serão utilizados em inglês, os seguintes descritores/ termos/operadores: (“Child” OR “Young”) AND (“Jiu-Jitsu”) AND (“Physical Education” OR “School”) AND (“Cognitive”).

Inicialmente, para orientar a revisão, foi adotada a estratégia PCC (população [crianças atletas de jiu-jitsu], contexto [academias] e conceito [efeitos na cognição]), culminando na formulação da seguinte questão norteadora: "o Jiu-Jitsu trata-se de uma prática que influencia na cognição de crianças escolares?". Adicionalmente, foram adotados como critério de inclusão o artigo ser original de pesquisa desenvolvida com seres humanos, publicado em periódico indexado nas bases utilizadas, amostras com faixa etária de 05 a 14 anos e que avaliassem o nível de cognição dos escolares durante as aulas de Jiu-Jitsu realizada na escola. Não foram incluídos estudos de revisão, artigos de ponto de vista/opinião de especialistas, capítulos ou livros, estudos de validação, monografias, dissertações e teses.

Um pesquisador realizou a busca de forma independente e para triagem foi realizada a leitura do título e resumo dos artigos identificados. A análise dos dados foi realizada com base

em uma revisão crítica do conteúdo, utilizando os seguintes critérios: título, resumo, objetivos, características do estudo, resultados de estudos individuais, limitações e conclusões.



**Figura 1.** Fluxograma do processo de seleção dos estudos.

## **RESULTADOS**

A partir dos 1.347 artigos identificados, 1.309 foram excluídos com base no título e resumo e 33 com base na análise da qualidade metodológica, totalizando 1.342 (99,62%). Dessa forma, 05 artigos foram incluídos para revisão. A síntese dos resultados desses estudos foi estruturada e apresentada no Quadro 1. Foram considerados quatro componentes, a saber: (a) Autor (es); (b) Metodologia; (c) Principais resultados.

**Quadro 1.** Síntese dos resultados dos estudos que analisaram o efeito da prática do Jiu-Jitsu na cognição de escolares.

| <i>Autor (es)</i>                   | <i>Metodologia</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Principais resultados</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Arruda e Souza<sup>1</sup></i>   | A estratégia buscou, através da pesquisa participante, estabelecer uma relação de interação entre objeto e sujeito pesquisado na medida em que definimos três segmentos básicos para a investigação: comunidade, alunos e professores de Jiu-Jitsu. O instrumento de coleta de dados foi discutido e elaborado na tentativa de identificar no universo pesquisado, evidências e/ou contradições de nossa hipótese quanto às implicações metodológicas na formação de estereótipos no Jiu-Jitsu em Natal/RN. | A Educação Física deve ser ferramenta de oportunidade de emancipação de pessoas através do conhecimento do que fazem e do respeito por suas práticas. A plasticidade do Jiu-Jitsu, nesse contexto, favorece o crescimento mental ao estimular o raciocínio estratégico e flexibilidade mental, abrangendo as dimensões cognição, afetividade e habilidades motoras. Ao estimular a cognição, através do raciocínio estratégico supracitado e da tomada de decisões rápidas, contribui diretamente para o desenvolvimento intelectual. |
| <i>Bueno e Saavedra<sup>9</sup></i> | Estudo realizado em uma escola pública de Abu Dhabi com 156 meninos de 10 a 12 anos, excluindo aqueles com deficiência de aprendizagem ou atividades extracurriculares extras. As aulas de jiu-jitsu aconteceram de 1 a 3 vezes por semana durante 6 meses. Foi utilizado o Teste de Stroop (versão Victoria)                                                                                                                                                                                               | Os resultados mostraram fortes evidências de que a prática de jiu-jitsu brasileiro (BJJ) teve uma influência positiva no desenvolvimento das Funções Executivas, especialmente no Controle Inibitório (IC). Além disso, os ganhos cognitivos foram superiores à média de outras atividades físicas e comparáveis aos das artes marciais tradicionais. Foi observada uma correlação moderada, indicando que a participação                                                                                                             |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | em um design quase-experimental com testes pré e pós-intervenção. A análise estatística incluiu teste t para amostras pareadas, teste POST HOC de Tukey, correlação de Pearson, regressão linear e teste de Durbin-Watson. O tamanho do efeito foi calculado com o modelo de Cohen.                                                                                                                                                                                                                                                         | influenciou 27,3% do IC em relação a atividades irrelevantes e 20,0% em relação a atividades automáticas. O estudo sugere que a prática de BJJ está positivamente correlacionada com autocontrole, foco, velocidade de leitura e tomada de decisões, sendo uma ferramenta valiosa para o desempenho acadêmico, saúde mental, comportamento social e sucesso profissional dos jovens dos Emirados.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Lima et al<sup>10</sup></i> | Verificou-se os efeitos de um programa de jiu jitsu no desempenho motor e nas habilidades funcionais (autocuidado e função social) de crianças com TEA (Transtorno do Espectro Autista). A amostra constituiu de seis crianças, três do grupo controle e três do grupo experimental com idades entre 6 e 12 anos submetidas à prática do jiu jitsu. A intervenção teve duração de um ano e três meses (80 sessões). Os instrumentos utilizados foram o Test of Gross Motor Development-2, e o Pediatric Evaluation of Disability Inventory. | Os resultados indicaram melhorias significativas no grupo experimental após a intervenção, com avanços no desempenho motor, autocuidado, interação social e menor dependência da ajuda dos pais para realizar tarefas. Viu-se que o jiu-jitsu é uma ferramenta eficaz no tratamento do TEA, contribuindo para o planejamento de intervenções e oferecendo suporte a treinadores e profissionais de saúde, bem como tem efeitos positivos nas funções cognitivas, de autorregulação e na sensação de bem-estar dos praticantes. Isso enfatiza que o JJ promove melhorias significativas nas funções cognitivas, como a autorregulação. |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Meirelles<sup>11</sup></i> | <p>Estudo caráter descritivo transversal que contou com a participação de pais e/ou responsáveis por crianças que praticam jiu-jitsu em uma academia de Florianópolis. Um questionário com 13 perguntas foi aplicado aos pais e/ou responsáveis para avaliar as mudanças no comportamento dos alunos nos contextos escolar, familiar e social. A análise dos dados foi realizada utilizando estatística descritiva, com médias e frequências simples.</p> | <p>Os resultados mostraram benefícios cognitivos a partir de melhorias no comportamento psicossocial das crianças, especialmente nos hábitos de higiene pessoal, alimentação, desempenho escolar, relações familiares e interação com novas amizades, além de uma postura mais adequada em grupo. Foi observado que a prática do JJ tem uma influência positiva no comportamento psicossocial das crianças, tornando-as mais independentes em suas atividades diárias, além de mais seguras e confiantes em suas interações sociais.</p>                                                                                                                                    |
| <i>Rodrigues<sup>12</sup></i> | <p>A pesquisa envolveu uma pesquisa de campo, utilizando como técnicas: a observação participante das aulas de uma turma infantil; entrevistas semiestruturadas com três professores da academia e seis pais ou responsáveis pelas crianças participantes; e a produção de desenhos por nove crianças observadas, com idades entre 6 e 12 anos. A dos dados coletados foi qualitativa, priorizando a comparação entre as</p>                              | <p>Foi observado que a arte marcial promove disciplina, autocontrole, autoconhecimento e habilidades como equilíbrio e coordenação motora, além de que trabalha valores éticos e morais, uma vez que as crianças estão com o estágio cognitivo em desenvolvimento. Esses aspectos, combinados com criatividade e ludicidade, são muito relevantes para o desenvolvimento humano. Para as crianças, que ainda estão em estágio de desenvolvimento cognitivo, o JJ oferece a oportunidade de trabalhar valores éticos e morais, baseados na disciplina, hierarquia e respeito, o que influencia diretamente na formação do caráter. Assim, concluiu-se que o jiu-jitsu se</p> |

|  |                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>perspectivas dos participantes e a literatura sobre o tema.</p> | <p>configura como uma prática educativa não formal, impactando positivamente no processo formativo da cognição dos praticantes e no seu desenvolvimento afetivo, social e intelectual.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## DISCUSSÃO

A partir dos cinco artigos selecionados para o estudo, percebeu-se uma tendência positiva no que tange ao impacto da prática do jiu-jitsu nas funções cognitivas. Todos os estudos realizaram uma pesquisa original. A discussão quanto ao papel do JJ entre o público infantil levanta questões sobre sua contribuição nos aspectos além do desenvolvimento físico, como o emocional e cognitivo. Buscar entender esse impacto é especialmente importante ao considerar o atual contexto de modernização e diversificação dos currículos escolares, momento em que esses possíveis benefícios podem ser aproveitados pelas crianças.

Observou-se um crescimento exponencial na prática do Jiu-Jitsu em todo o mundo nas últimas décadas, e, no que concerne os aspectos cognitivos, foi visto uma tendência a benefícios, considerando o atual panorama do sedentarismo, também crescente. O JJ foi associado a autocontrole, foco, velocidade de leitura e tomada de decisão, bem como ser visto como uma excelente ferramenta de auxílio para o desempenho acadêmico, saúde mental e comportamento social<sup>10,11,12</sup>.

Em um estudo numa escola com participantes de 10 a 12 anos, Bueno e Saavedra<sup>9</sup> observaram que o BJJ está positivamente relacionado ao autocontrole, foco, velocidade de leitura e tomada de decisões, e pode ser uma ferramenta valiosa para o desempenho acadêmico, saúde mental, comportamento social e sucesso profissional dos jovens. Os ganhos cognitivos foram superiores à média de outras atividades físicas e semelhantes aos das artes marciais tradicionais.

A inclusão do JJ nas aulas de Educação Física torna-se uma ferramenta que pode promover autonomia aos alunos, além de desconstruir percepções negativas e distorcidas do esporte, cujos estereótipos apontam para comportamentos agressivos e desrespeitosos. Isso foi abordado por Arruda e Souza<sup>1</sup>, que avaliaram, em sua localidade, o Jiu-Jitsu como produto histórico de trocas, saberes e concepções. Segundo os autores, sua plasticidade e a beleza de sua essência são elementos que podem levar a uma compreensão renovada e aprofundada, considerando que existe um estímulo ao raciocínio estratégico e a flexibilidade mental, fortalecendo a cognição, afetividade e habilidades motoras, e contribuindo para o desenvolvimento intelectual.

Lima *et al.*<sup>10</sup> verificaram os efeitos de um programa de jiu jitsu no desempenho motor e nas habilidades funcionais (autocuidado e função social) de crianças com TEA. Eles

demonstraram que houve melhorias significativas no grupo experimental após a intervenção, incluindo melhor desempenho motor, autocuidado, interação social e menor dependência dos pais. Com isso, o jiu-jitsu foi visto como eficaz no tratamento do TEA, ajudando no planejamento de intervenções e oferecendo suporte a treinadores e profissionais de saúde, enfatizando que o JJ promove melhorias significativas nas funções cognitivas.

Rodrigues<sup>12</sup>, através de pesquisa de campo, contando com observação participante das aulas de uma turma infantil, entrevistas semiestruturadas com três professores da academia e seis pais ou responsáveis pelas crianças participantes e a produção de desenhos por nove crianças observadas (idades entre 6 e 12 anos), verificou que o JJ promove disciplina, autocontrole, autoconhecimento, equilíbrio e coordenação motora, além de estimular criatividade e ludicidade. Para crianças em desenvolvimento cognitivo, o autor observou que essa arte marcial é uma prática educativa não formal que ensina valores éticos e morais, como disciplina, hierarquia e respeito, influenciando positivamente o desenvolvimento afetivo, social e intelectual dos praticantes.

Similarmente, Meirelles<sup>11</sup> realizou um estudo descritivo transversal com pais e responsáveis de crianças praticantes de JJ através de um questionário e as estatísticas revelaram melhorias no comportamento psicossocial, incluindo hábitos de higiene, alimentação, desempenho escolar, relações familiares e interação social. A prática de jiu-jitsu demonstrou influenciar positivamente o comportamento das crianças, tornando-as mais independentes, seguras e confiantes em suas interações sociais, resultando em benefícios cognitivos a partir de melhorias no seu comportamento psicossocial.

Em vista disso, vê-se a tendência positiva quanto aos benefícios da prática do JJ entre escolares ao avaliar os impactos no âmbito cognitivo. Entretanto, as evidências são restritas, havendo escassez de estudos com análise mais profunda, como observado por Rodrigues<sup>12</sup> e Lima<sup>10</sup>. Isso chama atenção para a necessidade de os professores da área buscarem entender e abordar o tema de forma cautelosa e integral, objetivando incluir uma cultura de respeito e autocontrole. É crucial fomentar pesquisas que discutam a conexão entre as artes marciais, a educação e o desenvolvimento do indivíduo, o considerando em sua totalidade.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que o Jiu-Jitsu tem efeitos benéficos na cognição de seus praticantes escolares. Sua prática compreende uma ampla possibilidade de inovação na Educação Física do

contexto escolar e pôde-se observar vantagens no aprimoramento do foco, autocontrole e habilidades de tomada de decisão. Embora existam poucos estudos, vê-se possíveis contribuições para os aspectos de desenvolvimento acadêmico e cidadão das crianças praticantes, oferecendo benefícios para além do condicionamento físico. Ademais, foram observadas contribuições no tratamento do transtorno do espectro autista, como melhora no desempenho motor, autocuidado e interação social. Ao serem integradas de forma cuidadosa e informada, as aulas de JJ podem colaborar de maneira significativa na formação integral dos alunos, contribuindo para uma vida mais saudável e equilibrada.

Além disso, apesar da crescente popularidade do Jiu-Jitsu, a pesquisa contínua e o desenvolvimento de programas educacionais adequadamente estruturados são essenciais para garantir que ele, bem como outras artes marciais, possa cumprir esse potencial como ferramentas importantes na formação de indivíduos saudáveis, conscientes e socialmente responsáveis. Logo, é elementar que educadores e pesquisadores busquem aprofundar o entendimento sobre como essas práticas podem ser integradas no currículo escolar e seus impactos no desenvolvimento cognitivo dos alunos.

## REFERÊNCIAS

1. Arruda PDP, Souza BJ. Jiu-Jítsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. Redfoco. 2014;1(1).
2. Da Costa L. Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu. Rio de Janeiro: CONPEFE; 2006. Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2010.
3. Gonçalves AVL, Silva MRS. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. Rev Bras Ciênc Esporte. 2013;35:657-71.
4. Oliveira JF, Pontes LM. Brazilian Jiu-Jitsu: a história do jiu-jitsu no Brasil contada a partir das lutas do Mestre Helio Gracie. EFDeportes.com, Rev Digital. 2013;(185). Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd185/jiu-jitsu-no-brasil-do-mestre-helio-gracie.htm>. Acesso em: 12 mai. 2024.
5. Viana AM. A influência da prática do jiu-jitsu para aprimoramento cognitivo, comportamental e emocional de crianças, em suas interações sociais dentro e fora da escola. 2022.
6. Rufino LGB, Darido SC. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. In: Anais do Congresso Paulistano de Educação Física Escolar; Caraguatatuba, Brasil; 2009.
7. Rufino LGB, Darido SC. O jiu jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. IV Colóquio de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana: As Lutas no Contexto da Motricidade. 2009.
8. Carmargo JP, Praxedes J. A prática do Brazilian Jiu Jitsu e o desenvolvimento das funções executivas: uma revisão sistemática da literatura. RENEF. 2020;10(15):3-14.
9. Bueno JCB, Saavedra L. Brazilian Jiu-Jitsu and inhibitory control: effects of practice on secondary public school students in Abu Dhabi, UAE. Rev Artes Marciais Asiáticas. 2016;11(2s):96-97.

10. Lima LS, do Amaral MF, Fontes VAM, Couto CR, Almohalha L, Santos SP. Jiu Jitsu como instrumento de tratamento para crianças com Transtorno do Espectro Autista. *Rev Bras Educação Física Esporte*. 2021;35(4):191-202.
11. Meirelles AMVAB. Benefícios da prática do jiu-jítsu no comportamento psicossocial de crianças de 05 a 10 anos de idade na visão dos pais e/ou responsáveis. Trabalho de conclusão de curso de graduação, Universidade do Sul de Santa Catarina; 2018.
12. Rodrigues SDS. Jiu-Jitsu e educação: análise de uma equipe de Jiu-Jitsu da cidade de Porto Franco-MA. 2020.