

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAFAEL BATISTA SANTOS LIMA

**O JIU-JITSU BRASILEIRO NA ACADEMIA DE GINÁSTICA: UMA ARTE
EXECUTIVA E SUAVE**

**JOÃO PESSOA
2023**

RAFAEL BATISTA SANTOS LIMA

**O JIU-JITSU BRASILEIRO NA ACADEMIA DE GINÁSTICA: UMA ARTE
EXECUTIVA E SUA VE**

Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de
Educação Física, apresentado como requisito
parcial de avaliação.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Jean Paulo Guedes Dantas

**JOÃO PESSOA - PB
2023**

L696j

Lima, Rafael Batista Santos

O jiu-jitsu brasileiro na academia de ginástica: uma arte executiva e suave / Rafael Batista Santos Lima. – João Pessoa, 2023.

20f.

Orientadora: Prof. M. Jean Paulo Guedes Dias Novo Junior
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE.

1. Artes Marciais. 2. Jiu-Jitsu. 3. Academias. I. Título.

CDU: 796.015.52

RAFAEL BATISTA SANTOS LIMA

**O JIU-JITSU BRASILEIRO NA ACADEMIA DE GINÁSTICA: UMA ARTE
EXECUTIVA E SUAVE**

Projeto de pesquisa apresentado pelo(a) aluno(a) Rafael Batista Santos Lima, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de 10, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Prof. Me. Jean Paulo Guedes Dantas
Orientador



Prof. Me. Silvio de Azevedo Lago
Examinador



Prof. Me. Darcílio Dantas Dias Novo Júnior
Examinador

**JOÃO PESSOA - PB
2023**

RESUMO

Nos dias atuais o condicionamento físico vem se tornando cada vez mais importante, e consolidando-se como fator determinante para se alcançar o triunfo nos esportes que exigem das aptidões físicas. Dessa forma, inúmeros atletas, técnicos e preparadores desprendem cada vez mais importância para a preparação física. As lutas fazem parte da cultura corporal do movimento humano, desde que toda ação de ataque ou defesa para defesa pessoal ou sobrevivência, como a caça, utilizando ou não armas, está presente a luta. Este estudo tem como objetivo geral: identificar na literatura a possibilidade do Jiu-jitsu brasileiro como ferramenta pedagógica viável em academias. Para atingir o objetivo proposto, será desenvolvida uma revisão integrativa, que consiste em uma pesquisa que permite a incorporação das evidências na prática clínica com a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado tema ou questão. Para organização dos dados coletados será utilizado um formulário próprio para a coleta de dados a fim de anotar as informações consideradas mais relevantes para atender aos objetivos desta pesquisa. Os resultados deste estudo incluem um total de 9 estudos, indicando que a maioria dos estudos foi realizada nos últimos 10 anos. Em relação aos métodos de ensino relacionados aos esportes de luta e combate, pesquisas mostram que o processo de ensino deve ser centrado no aluno, dar sentido por meio de jogos e atividades lúdicas, considerar aspectos históricos, culturais e pedagógicos, considerar conhecimentos e interesses prévios, contextualizar o conteúdo e estimular a criatividade e práticas adaptativas. Além disso, dois estudos utilizaram práticas tradicionais enfatizando disciplina, hierarquia professor-aluno e habilidades motoras.

Descritores: Artes marciais; Jiu-jitsu; Academias.

ABSTRACT

Nowadays, physical conditioning is becoming more and more important, and consolidating itself as a determining factor to achieve triumph in sports that enable physical aptitudes. In this way, athletes, coaches and coaches are giving more and more importance to physical preparation. Fights are part of the body culture of human movement, since every action of attack or defense for self-defense or survival, such as hunting, using or not using weapons, is present in the fight. This study aims to generate: Identify in the literature the possibility of dealing with Brazilian Jiu-Jitsu as a viable pedagogical tool in academies. To achieve the proposed objective, an integrative review will be developed. In which it is research that allows the incorporation of evidence in clinical practice with the perspective of gathering and synthesizing research results on a given topic or issue. To organize the collected data, a specific form for data collection will be used in order to record the information considered most relevant to meet the objectives of this research. The results of this study include a total of 9 studies, indicating that the majority of studies were carried out in the last 10 years. Regarding teaching methods related to fighting and combat sports, research shows that the teaching process must be student-centered, give meaning through games and recreational activities, consider historical, cultural and pedagogical aspects, consider recent knowledge and interests , contextualize the content and stimulate creativity and adaptive practices. Additionally, two studies used traditional practices emphasizing discipline, teacher-student classification, and motor skills.

Keywords: Martial arts; Jiu Jitsu; Gyms.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	06
1.1 OBJETIVOS.....	08
1.1.1 Geral.....	08
1.1.2 Específicos.....	08
2 REVISÃO DA LITERATURA.....	09
2.1 LUTAS E ARTES MACIAIS.....	09
2.2 JIU-JITSU ENQUANTO PRÁTICA ESPORTIVA E EDUCATIVA.....	10
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	14
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	14
3.2 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	14
3.3 ANÁLISE DOS DADOS.....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICES.....	24

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da civilização, as lutas se apresentam na história do homem e perduram até os dias atuais. Com o desenvolver da humanidade, esta luta pura e simples se desenvolveu em algo mais estruturado, dando origem, assim, à arte marcial. Atualmente a sua função se mostra diferente da originária, que era utilizada com fim marcial (guerra), trazendo uma nova visão de corpo e mente para os seus praticantes (Germano; Moura, 2011). Entende-se por artes marciais, não apenas as modalidades como Judô, Karatê ou Jiu-jitsu, mas também a prática informal podendo ser utilizada como prática de esporte, pois vão além do movimento corporal, buscando a autodefesa, como uma de suas filosofias.

Para os tempos atuais, utilizamos as lutas e artes marciais de diferentes formas, seja ela como forma de lazer, como forma de competição e/ou como de forma educação. E dentro dessas vertentes utilizamos alguns princípios inerentes ao treinamento com o intuito de gerar alterações fisiológicas positivas para o seu praticante. Quanto mais tempo praticando, mais treinado acaba sendo o indivíduo naquela modalidade (Moreira, 2012).

Nos dias atuais, o condicionamento físico vem se tornando cada vez mais importante, e consolidando-se como fator determinante para se alcançar o triunfo nos esportes que exigem das aptidões físicas. Dessa forma inúmeros atletas, técnicos e preparadores desprendem cada vez mais importância para a preparação física (Gomes, 2012).

Para se ter um bom desempenho na luta se faz necessário um bom treinamento técnico, tático e físico. O treinamento técnico é responsável pela ação correta dos golpes, para que sejam os mais eficientes possíveis. O treinamento tático serve para que o atleta aplique seus golpes nas horas certas, de acordo com seu próprio estilo de luta e com o estilo de seu adversário. O treinamento físico é responsável pela preparação do atleta para que este desenvolva sua técnica na luta com o máximo de rendimento e com o menor desgaste físico possível (Marques, 2017). Segundo Barbanti (2015, p. 3), “O treinamento físico é uma repetição sistemática de movimentos que produzem reflexos de adaptação morfológica e funcional, com o objetivo de aumentar o rendimento num determinado espaço de tempo”.

As atividades de lutas e artes marciais poderiam influenciar a capacidade do corpo de expressar a força, devemos entender que os princípios do treinamento devem ser utilizados em todo tipo de atividade planejada, sendo ela da natureza que for, mas que a resposta dependerá de como a aula for ministrada e como o indivíduo vai responder a tal (Marques, 2017).

Del Vecchio e Mataruna (2002) afirmam que cada vez mais se faz necessária a utilização de exercícios com pesos para o incremento da força nos desportos de combate, tais como, judô, jiu-jitsu, karatê e outros. Apontam ainda que o treinamento mal planejado, realizado nos clubes e academias, que tem como objetivo a definição e ganho de massa muscular, pode “viciar” as fibras musculares de contração rápida, as FT-A, a se contraírem mais lentamente, sendo que poderiam facilmente ser estimuladas a realizarem força rapidamente com grandes explosões e poucas recuperações.

Primeiramente, deve-se ater a um fator básico para qualquer atividade física, a individualidade biológica. Este princípio preconiza que cada indivíduo é único e responde de forma diferente a estímulos diferentes (Tubino, 2012).

Identificar as metodologias do Jiu-jitsu brasileiro como ferramenta pedagógica viável já desenvolvidas e aplicadas em atletas de artes marciais será uma importante ferramenta para técnicos e preparadores físicos destas modalidades, sobretudo considerando que se tratam de modalidades que vêm crescendo cada vez mais dentro da sociedade e sendo buscada por diversas classes sociais e faixas etárias.

As lutas fazem parte da cultura corporal do movimento humano, desde que toda ação de ataque ou defesa para defesa pessoal ou sobrevivência, como a caça, utilizando ou não armas, está presente a luta. As lutas podem ser de forma organizada, como as modalidades conhecidas, ou instintiva, emanada da necessidade do ser humano em proteger a si mesmo (Lançanova, 2016).

Atualmente, as artes marciais têm se disseminado por vários setores da sociedade, estando constantemente associadas a um estilo de vida saudável e orientadas por determinados valores culturais (Cardoso, 2019). O Jiu-Jitsu é uma arte marcial criada por monges budistas na Índia, não existe uma data exata referente a sua criação. É sabido que foi reconhecida e popularizada no Japão e posteriormente por outras partes do mundo. O significado desta arte de combate é “arte fluida”, sendo caracterizada como uma luta baseada nas articulações do corpo do lutador. O esporte está se difundindo cada vez mais na sociedade brasileira e ganhando forma e significado no país. Hoje é reconhecido mundialmente como Brazilian Jiu-Jitsu (Luna, 2013).

Com o crescente número de praticantes de artes marciais e em especial a expansão de novos praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro nos últimos anos, a discussão sobre o trato pedagógico das artes marciais se faz necessária. Desta forma, o desenvolvimento de estudos sobre o tema é

de extrema importância tanto para os atletas desta arte marcial quanto para os profissionais de Educação Física.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

- Identificar na literatura a possibilidade do Jiu-jitsu brasileiro como ferramenta pedagógica viável em academias.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Descrever a importância das artes marciais;
- Caracterizar o contexto histórico do Jiu-jitsu no Brasil;
- Apresentar o Jiu-jitsu como prática esportiva.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 LUTAS E ARTES MACIAIS

As características das artes marciais são o espírito dos praticantes, desenvolvimento físico e técnico. Os praticantes das artes marciais nunca devem se machucar deliberadamente, mas pode-se dizer que "se prepare para a guerra". O principal objetivo é desenvolver o movimento e o desenvolvimento espiritual dos praticantes, tentando melhorar seu potencial e suavizar sua competitividade com seus oponentes (Simpkins; Simpkins, 2017).

A luta faz parte da cultura física do movimento humano. Enquanto todo ataque ou operação de defesa ou sobrevivência, como caça, com ou sem o uso de armas, a luta pode ser organizada como um modelo ou instinto conhecido. (Lançanova, 2016).

A prática das artes marciais é uma cultura milenar que abrange todos os países e todas as classes sociais e tem objetivos e propósitos diferentes. Quando se trata do milênio, algumas perguntas são levantadas. O mais básico é relativo a sua origem, o que também é o mais difícil de responder com precisão. Em relação à dificuldade da origem deste tema, não pode distinguir onde as artes marciais começam, mas por onde ser considerado como luta (Germano; Moura, 2011).

Segundo Breda (2010) afirmar o surgimento da luta é impossível, porque essa é uma ação social e cultural passada de geração em geração e fornece novo significado ao longo do tempo. Com o tempo, no Brasil. Levando em consideração esses estudos podemos afirmar que desde que o homem se tornou racional ele já lutava para sua sobrevivência buscando formas de defesa e de ataque mais eficientes, criando assim ao longo dos tempos suas próprias técnicas de lutas. Lançanova (2016) afirma que as artes marciais sempre geraram muita discussão quanto à origem, o surgimento, e à criação.

A compreensão das artes marciais pode ser abordada de várias formas e significados. Para isso é preciso que sejam considerados inúmeros fatores. Primeiramente, é preciso levar em conta que há vários tipos de lutas que fazem parte dessa temática. Assim fica difícil classificar o que é luta, considerando que, ao definirmos, limitamos a nossa compreensão. Há dentro do contexto das artes marciais, muita tradição, muito misticismo, muitas histórias envolvidas. Há

relatos que o homem utilizava a luta para conseguir alimentos para sobreviver (Rufino; Dario, 2013).

Rufino e Darido (2013), falam que o ser humano usa constantemente as artes marciais em atividades simbólicas para poder dar valor e orientar suas ações, variando a forma com que é utilizada visando que cada sociedade tem sua modalidade existente. O autor considera que o ato de lutar se caracteriza como necessidade do ser humano.

Diferentes significados das artes marciais permitem que a sociedade tenha conhecimento. Atualmente, podemos considerá-los como atividades de lazer. A atividade visa melhorar a saúde física, a defesa, o exercício e é continuamente relacionado ao estilo de vida por ser guiado a partir de certos valores culturais. Essas práticas obtiveram cada vez mais espaço em clubes esportivos, escolas, academias e outros ambientes e são facilmente afetados pelo processo de transformação complexo e infinito (Gonçalves; Silva, 2013).

As artes marciais de um modo geral ajudam a aprimorar o ser humano e o seu desenvolvimento interior, ajudam a desenvolver o trabalho de base, a velocidade e aprimora a precisão dos pés e mãos, o equilíbrio, a força e a coordenação. Através de estudos filosóficos das artes marciais, dos treinamentos em conjunto, tanto com colegas quanto com os professores, as crianças aprendem a se comportar mais controladamente na sociedade, aprendem a ter espírito de equipe, dentre outros aspectos (Monahan, 2017).

Qualquer atividade física tem benefícios comprovados no controle da ansiedade e manutenção da autoestima e até mesmo evitando a depressão. Assim, a prática do exercício físico vem sendo cada vez mais aceita como uma forma de promover a saúde e o bem-estar (Biddle; Mutrie, 2011).

2.2 JIU-JITSU ENQUANTO PRÁTICA ESPORTIVA E EDUCATIVA

A palavra Jiu-jitsu significa “suavidade, brandura” e tem origem japonesa. Essa arte marcial foi desenvolvida porque os guerreiros poderiam perder suas armas na batalha, por isso eles precisavam aprender formas de se defender quando estivessem desarmados. Como os golpes traumáticos eram insuficientes, pois os guerreiros usavam armaduras, as quedas e torções começaram a ganhar espaço, visto que eram muito eficientes. Essas técnicas foram se aperfeiçoando até ao que conhecemos hoje (Robbe, 2017).

De acordo com Ferreira et al. (2018), o Jiu-Jitsu é uma prática esportiva que proporciona aos seus alunos uma condição de desenvolver suas habilidades motoras, um fato que influencia no que diz respeito à ansiedade causada por suas limitações e algumas diferenças com os demais.

O Jiu-Jitsu é uma prática corporal, que oferece aos seus praticantes a oportunidade de superação, de ir além dos seus limites físicos e transpor muitas limitações, tanto físicas quanto emocionais. Corroborando com esse pensamento, Sérgio (2018) afirma que a arte marcial em questão:

Ajuda a diminuir o estresse, porque o corpo libera endorfina durante e após a atividade, esse hormônio está ligado a emoção e percepção de dor, trazendo bem-estar ao praticante. A prática do Jiu-Jitsu traz benefícios também como a melhora da capacidade cardiovascular e melhora a respiração, baseado em mais técnica do que força, melhora os reflexos da coordenação motora. Também devemos considerar alguns benefícios, tais como: vivências de situações, tanto de sucessos como de fracassos, aumenta a integração social, a melhora na autoestima, controle de agressividade, motiva fazer outras atividades, respeito as limitações do próximo (SÉRGIO, 2017).

Segundo Castro et al. (2018, p.154) apud Tubino (2012) toda prática esportiva:

[...] pode representar-se por três manifestações básicas: “esporte-educação”, que tem como meta o caráter formativo concernente à educação para a saúde e para a cidadania, pois através de uma perspectiva lúdica enfatiza atitudes e comportamentos positivos que podem auxiliar na construção de hábitos saudáveis nas pessoas; “esporte-participação”, na qual suas finalidades são o bem-estar e a participação do praticante, que desenvolve habilidades sociais direcionadas para a inclusão social, preparação de crianças, adolescentes e jovens para participarem de competições locais, melhora das funções orgânicas, promovendo saúde e reduzindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas; e “esporte-performance”, que objetiva o rendimento dentro de uma obediência rígida às regras e aos códigos existentes para cada modalidade esportiva, evidenciando-se o respeito ao próximo, a disciplina, a empatia, entre outros comportamentos.

Segundo Castro (2018), a dicotomia presente no Jiu-Jitsu brasileiro, que envolve a questão da luta vinculada à violência, mesmo ele sendo um esporte com regras e códigos disciplinares rígidos, leva a indagar se a prática pode realmente ser utilizada como meio educativo e contribuir de forma positiva para a construção da cidadania de crianças e adolescentes.

A luta da prática esportiva prova que os cidadãos estão incluídos na sociedade. Essa integração ocorre através de uma série de situações com tecnologia, fundação social e legal. Vale a pena notar que, para realizar a prática, é necessário ganhar a teoria, a história e a filosofia em termos de desenvolvimento de suas próprias técnicas, a fim de desenvolvê-las, para que ele não venha a deferir golpes ou imobilizações agressivas que possam machucar seus companheiros de treinamento, para que mais e mais pessoas interajam e estabeleçam contatos sociais (Vallo, 2017).

Portanto, pode-se concluir a importância da luta pela formação da existência humana como sociedade. Eles ainda estão fazendo contribuições para que possam obter uma estratégia que ajude a sobrevivência, porque são forçados a viver da caça por longos anos (Vallo, 2017).

Embasando-se por Rufino e Darido, (2009 p. 7), “Kano instituiu o que chamou de randori que pode ser traduzido como treino a dois, o treino real”. Nesse método de treinamento o aluno ficava mais próximo da situação real de luta, pois o seu adversário lhe opunha uma determinada resistência. Diferentemente do que se via nos katas que se caracterizavam como coreografias e encenações, ou seja, o oponente não apresentava a resistência verdadeira de um combate.

Segundo Gracie e Gracie (2003 apud Rufino; Darido, 2009, p. 7), “esse treinamento ao vivo desenvolve muito maior agilidade física, mental e maior velocidade, preparando os alunos para os movimentos cansativos e imprevisíveis do combate real”.

Naquela época, Jiu-Jitsu perdeu alguma popularidade, porque alguns golpes eram muito violentos, como: olho e dedo, chute da virilha, cabelos puxando a cabeça, exceto por outros ataques que precisam se defender em algumas guerras. Com esse impacto, Kano viu que é necessário fazer algumas adaptações no clássico jiu-jitsu japonês, inovando assim como ensinar essas tecnologias. Com a evacuação de golpes violentos, Randori, que pode causar pequenos danos, tornou esse movimento popular, o que promove o formato que conhecemos hoje. Dessa maneira, mais pessoas podem seguir o movimento e a evolução acontecerá mais rapidamente ao mesmo tempo (Vallo, 2017).

O jiu-jitsu se apresenta para muitas pessoas como uma modalidade de competição, no entanto é válido ressaltar que tal prática pode ser desenvolvida com inúmeros objetivos, entre eles a busca por uma atividade física que proporcione saúde física, mental e bem-estar. Um fator a ser destacado na prática de jiu-jitsu são os fatores relacionados à composição corporal, visto que tal prática costuma ter impacto direto no componente essencial para um perfil de

aptidão física de controle e definição de categoria de peso, ou seja, indivíduos que praticam de maneira contínua o jiu-jitsu tendem a perder peso (Del Vecchio et al., 2017).

Segundo Pontes (2017) a prática em modalidades esportivas a exemplo do jiu-jitsu contribui de diversas maneiras, entre elas o autor destaca a melhora da flexibilidade, elemento importante da aptidão física para compor um programa de treinamentos, ao executar alguns movimentos de luta a elasticidade muscular é trabalhada de maneira contínua, melhorando a qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular, representada pela máxima amplitude de movimentos necessária para a perfeita execução de atividades físicas, sem que ocorram lesões. Dessa maneira, as pessoas que praticam tal exercício estão contribuindo para uma melhora relacionada aos movimentos musculoesqueléticos e, conseqüentemente para prevenção de lesões.

Corroborando este pensamento, Silva et al., (2012) destacam que, dentro das diversas variáveis que compõem a aptidão física em indivíduos que praticam lutas esportivas a exemplo do jiu-jitsu, encontra-se a resistência aeróbica/muscular que representa uma ótima medida para avaliação da capacidade funcional, seja para um músculo isolado ou para um grupamento muscular, colaborando para um melhor desempenho no que diz respeito a atividades funcionais que exigem maior capacidade do indivíduo em manter esforços repetitivos, necessários para a realização das atividades da vida diária.

Ao abordar tal tema, Miranda (2010) ressalta que os benefícios para indivíduos que praticam o jiu-jitsu incluem aspectos físicos, psicológicos, de autoestima e bem-estar, além de contribuir para uma melhora nos fatores relacionados, competitividade, concentração, espírito de competitividade e superação

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Para atingir o objetivo proposto, foi desenvolvida uma revisão integrativa, que consiste em um método de pesquisa que permite a incorporação das evidências na prática clínica com a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, construída pelos passos de construção do problema, coleta, avaliação, exame e interpretação dos dados junto com a exposição dos resultados (Cavalcante et al., 2011).

Este estudo seguiu os passos metodológicos sugeridos por Mendes, Silveira e Galvão (2008): identificação do tema e formulação da questão norteadora, busca na literatura, categorização dos estudos, avaliação dos estudos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento.

Para realização da pesquisa foi definida a seguinte questão norteadora: Qual a possibilidade do Jiu-jitsu brasileiro como ferramenta pedagógica viável em academias?

O levantamento bibliográfico foi realizado na biblioteca virtual em saúde (BVS), foram utilizados os descritores, cruzados entre si pelo operador Booleano “jiu-jitsu” AND “academia” AND “Artes marciais”.

Os critérios de inclusão determinados para a escolha dos artigos foram: artigos publicados em português, espanhol e inglês, disponíveis na íntegra e que abordem a temática inerente à revisão integrativa, publicados entre os anos de 2013 a 2023. Foram excluídos da amostra: artigos publicados em outros idiomas, publicados fora do período estabelecido e não disponíveis na íntegra na base de dados selecionada.

3.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para organização dos dados coletados foi utilizado um formulário próprio para a coleta de dados a fim de anotar as informações consideradas mais relevantes para atender aos objetivos desta pesquisa. Este formulário é composto pelos itens: Título do artigo, Periódico, Autores, Ano, Banco de dados, Objetivos, Tipo de estudo, sujeitos do estudo, Resultados, Limitações, Conclusões (APENDICE A).

3.3 ANÁLISE DOS DADOS

Para apresentar os resultados, foi escolhida a exposição descritiva das informações mais relevantes à revisão, com intuito de facilitar a análise crítica da amostra, baseada no quadro dos achados abaixo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo incluem um total de 9 estudos, indicando que a maioria dos estudos foi realizada nos últimos 10 anos. A julgar pelas características das amostras de pesquisa, foram encontrados diversos grupos, desde professores e alunos até instrutores e praticantes.

Em relação aos métodos de ensino relacionados aos esportes de luta e combate, pesquisas mostram que o processo de ensino deve ser centrado no aluno, dar sentido por meio de jogos e atividades lúdicas, considerar aspectos históricos, culturais e pedagógicos, considerar conhecimentos e interesses prévios, contextualizar o conteúdo e estimular a criatividade e práticas adaptativas. Além disso, dois estudos utilizaram práticas tradicionais enfatizando disciplina, hierarquia professor-aluno e habilidades motoras.

Tabela 1: Características e resultados dos artigos incluídos para a revisão

AUTORES (ANO)	ESTRATÉGIAS DE ENSINO
1 Lopes; Tavares (2014)	Aquecimento, treinamento técnico e alongamento final; Explicação oral e demonstração das técnicas; Relação verticalizada entre professores e alunos; Avaliações aferem o aprendizado dos saberes procedimentais; O ensino dos valores da disciplina, do respeito e da hierarquia
2 Alencar et al. (2015)	Dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais; Materiais simples; Interesses dos alunos; Apresentação da modalidade; Confecção e adaptação de materiais; Ludicidade; Atividades em duplas e grupos; incentivar atitudes de respeito e regras
3 Correia (2015)	Contextualização das técnicas; Foco nas experiências do movimento; tematizar as Lutas corporais nos diversos aspectos; Articulação com outras disciplinas
4 Lacerda et al. (2015)	Ensino crítico e ludicidade; Conteúdo de forma integral; O foco é a vivência do aluno e reflexão; Planejamento das aulas; Necessidades e interesses dos alunos; Adaptações do conteúdo com significados
5 Rufino; Darido (2015)	Utilização de rituais e cerimônias; Filas e níveis hierárquicos dos alunos; Professor afastado e ao centro das atividades; Punições; Ensino técnico e instrumental com repetições

6 Cavazani et al. (2016)	Olhar o aluno na sua totalidade; valorizar o conhecimento da criança e criar ambiente desafiador; Criança é o centro; Liberdade para a expressão; Ludicidade; Dimensões conceitual, procedimental e atitudinal;
7 Fabiani; Scaglia; Almeida (2016)	Jogo de faz conta; Possibilitar a criança ser participante da criação de um espaço singular de aprendizagem; Desenvolvimento das habilidades e potencialidades para os alunos; Intervenções pedagógicas refletidas e contextualizadas com a realidade; Instigar o aluno a buscar mais informações, compartilhar seus saberes e auxiliar os colegas; As vivências pautadas na criatividade, na imitação e na imaginação; Possibilitar ao aluno vivenciar os valores, a estética e os gestos das práticas de Luta
8 Moura et al. (2019)	Considerar todos os aspectos; Ludicidade; Considerar as subjetividades e empregar sentido à prática; Aulas com ações articuladas: a solução de problemas, a criação de movimentos e a reflexão; abordar o conteúdo “lutas” nas suas diversas possibilidades; Contextualização do conteúdo
9 Oliveira; Santos (2019)	Ludicidade; Foco no aluno; Gestos existentes e criação de novos gestos; Aquecimento; Golpes (explorar diversas direções e sentidos); Sequência marcial; Estudo livre (improvisação, criatividade e aperfeiçoamento da técnica); Projeções e Elevações; Deslocamento/domínio do corpo no solo; Técnicas marciais de solo; Jogo marcial; Automassagem

Fonte: Dados da pesquisa, (2023).

Esta revisão de literatura sintetiza os resultados de pesquisas sobre métodos de ensino de combate, artes marciais e esportes de combate e estratégias de ensino utilizadas em diferentes ambientes, como academias. O estudo descobriu que os professores usam diferentes métodos e estratégias para ensinar estilos de luta para seus alunos.

As atividades recreativas e os jogos foram os mais citados nos estudos referentes ao ensino de estratégias de luta, artes marciais e esportes de combate. Ao realizar jogos e brincadeiras lúdicas nas aulas de luta, os alunos podem se expressar livremente, proporcionando oportunidades de aprender e utilizar novas informações e desenvolver emoções, propício a um ambiente que funciona dentro das regras e limitações entre a imaginação e a realidade (Alencar et al., 2015 ; Correia, 2015; Lacerda et al., 2015).

Explorar novos gestos e movimentos e a liberdade de expressão é outro método de ensino utilizado nas aulas de kickboxing. Ao criar novos gestos e movimentos, os alunos podem desenvolver novos conhecimentos e experiências que inspiram a aprendizagem, a criatividade e a criação de sentido e luta no seu dia a dia (Oliveira; Santos, 2019; Cavazani et al., 2016; Moura, 2019).

Este estudo demonstra que contextualizar o combate examinando aspectos históricos e filosóficos, bem como os contextos dos alunos, é uma forma eficaz de ensinar e aprender esses padrões. A luta abrange conhecimento e sabedoria que são socialmente construídos e moldados ao longo do tempo. Esse tipo de conhecimento só faz sentido se a forma de comunicação for colocada em um determinado contexto, uma vez que existem múltiplos conceitos que permitem diferentes compreensões da luta (Alencar et al., 2015; Cavazzani et al., 2016; Moura, 2019).

Dessa forma, Fabiani, Scaglia e Almeida (2016) relatam que contextualizar as lutas na prática docente de acordo com a realidade dos alunos lhes permitirá compreender o contexto, as características, os valores e as filosofias dessas artes milenares e capacitá-las com novos significados.

Algumas pesquisas sugerem que jogos adversários podem ser usados para ensinar e aprender estratégias de combate. Os jogos de confronto referem-se a atividades de confronto físico, individuais ou coletivos, que priorizam o próprio comportamento de confronto ao invés de enfatizar ganhos e perdas no jogo. Os jogos devem ser desenvolvidos de forma lúdica, com dinâmicas agradáveis e flexíveis para que os alunos criem e elaborem atividades (Oliveira; Santos, 2019; Cavazani et al., 2016).

Assim, a brincadeira confrontacional garante benefícios socioemocionais, motores, físicos e cognitivos. Os benefícios socioemocionais incluem a compreensão dos alunos sobre suas próprias limitações e as de seus colegas. Os benefícios físicos e de movimento estão relacionados a melhorias nas habilidades de movimento biológico, como equilíbrio, velocidade, agilidade e conceitos de tempo e espaço. Os benefícios cognitivos manifestam-se através da estimulação do raciocínio e da criatividade (Correia, 2015; Lacerda et al., 2015).

Por fim, o estudo também relata as estratégias de ensino adotadas em três dimensões de conteúdo: conceitual, processual e atitudinal. A dimensão conceitual refere-se ao conceito e compreensão do motivo pelo qual uma determinada ação é realizada; a dimensão processual refere-se a princípios básicos, gestos e técnicas; e a dimensão atitudinal refere-se a atitudes e valores gerais. Essas dimensões desencadeiam a reflexão sobre os temas discutidos pelo

professor nas aulas de combate e estimulam a criatividade, a liberdade de ação e a liberdade de decisão dos alunos (Alencar et al., 2015; Correia, 2015; Lacerda et al., 2015).

Nesta investigação, dois estudos focaram nos modelos tradicionais de ensino de lutas, artes marciais e esportes de combate (Lopes; Tavares, 2014; Rufino; Darido, 2015). Os autores sugerem que este modelo continue a ser utilizado no ensino e aprendizagem de estilos de combate porque se acredita que os valores e tradições adquiridos no treino podem orientar a prática docente e beneficiar os seus praticantes.

Contudo, os autores destacam uma desvantagem desse modelo, pois notadamente a repetição de movimentos e técnicas pode tornar o curso monótono e desinteressante para os alunos. Além disso, Rufino e Darido (2015) confirmaram no seu estudo que a hierarquia professor-aluno leva à alienação do aluno através do medo e do comportamento deferente do professor.

Enfatizamos a importância do ensino de técnicas e tradições das artes marciais como rituais, trajes, disciplina e hierarquia, mas os professores também devem adotar uma abordagem que contextualize esse conhecimento, dialogue com os alunos e busque a autonomia e a reflexão criativa dos alunos (Rufino; Darido, 2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A luta é rica em conhecimentos históricos, filosóficos e culturais e os professores devem considerar todos os aspectos físicos, sociais, cognitivos e motores e contextualizá-los para que sejam significativos para os alunos, desenvolvendo assim a autonomia e a consciência crítica. Ao ensinar luta usando modos tradicionais, os professores também podem considerar outras estratégias para aprender modos de luta em sala de aula, principalmente por meio de atividades lúdicas, como jogos de confronto.

Quando os professores consideram diversos contextos na vida dos profissionais na sala de aula, a luta pode trazer benefícios emocionais, cognitivos, físicos e sociais. Contudo, mais pesquisas e discussões relacionadas aos métodos de ensino de combate são necessárias para ampliar o conhecimento e melhorar o aprendizado dos alunos.

REFERENCIAS

- ALENCAR, Y. O.; SILVA, L. H.; LAVOURA, T. N.; DRIGO, A. J. As lutas no ambiente escolar: uma proposta pedagógica. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 56-63, 2015.
- BREDA, M. et al, **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo, SP: Phorte, 2010.
- CAVAZANI, R. N.; REVERDITO, R. S.; DRIGO, A. J.; SCAGLIA, A. J.; MONTAGNER, A. J.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte: tornando o jogo possível no judô infantil. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 28, n. 47, p. 177-90, 2016.
- CORREIA, W. R. Educação física escolar e artes marciais: entre o combate e o debate. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 337-44, 2015
- DEL VECCHIO, F. B; MATARUNA, L. J. S. **Os exercícios de levantamento olímpico: sua importância para os desportos de combate**. Fórum olímpico, Rio de Janeiro, p.193-195, 2012.
- FABIANI, D. J. F.; SCAGLIA, A. J.; DE ALMEIDA, J. J. G. O jogo de faz de conta e o ensino da luta para crianças: criando ambientes de aprendizagem. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, p. 130-42, 2016.
- GERMANO, R. R.; MOURA, H. B. A importância dos movimentos básicos de lutas para as crianças na educação física escolar. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, n.10, 2011.
- GONÇALVES, A., SILVA M. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis**, v. 35, n. 3, p. 657-671, 2013.
- LACERDA, R. P.; LOVISI, A; MOURÃO, L. N. Ensino de lutas: relatos de uma experiência na rede pública. **Salusvita**, Bauru, v. 34, n. 3, p. 437-53, 2015.
- LANÇANOVA, J. E. S. - Lutas na Educação Física Escolar: alternativas pedagógicas. 2006. 70 f. **Monografia (Licenciatura em Educação Física)** Universidade da Região da Campanha, Alegrete, 2016.
- LOPES, Y. M.; TAVARES, O. A ação-reflexão-ação dos saberes docentes dos mestres de karatê: construindo indicadores para a transformação da prática pedagógica. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 25, n. 1, p. 67-79, 2014.
- MONAHAN, M. The Practice of Self-Overcoming: Nietzschean Reflections on the Martial Arts. **Journal of the Philosophy of Sport**, n. 4, p. 39-51, 2017.

- MONAHAN, M. The Practice of Self-Overcoming: Nietzschean Reflections on the Martial Arts. **Journal of the Philosophy of Sport**, n. 4, p. 39-51, 2017.
- MOURA, D. L.; SILVA JUNIOR, I. A. L.; ARAÚJO, J. G. E.; SOUZA, C. B.; PARENTE, M. L. C. O ensino de lutas na educação física escolar: uma revisão sistêmica da literatura. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, n. 22, p. 1-11, 2019.
- RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Prática pedagógica das lutas no Brasil: análise de contextos não formais de ensino. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 12-23, 2015b
- RUFINO, L.G.B.; DARIDO, S. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n.2, p.283-300, abr./jun. 2012.
- SILVA, A. L.; MIRANDA, G. D. F.; LIBERALI, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol. 2. Num. 10. 2018. p.211-224.
- SIMPKINS, C. A.; SIMPKINS, A.M. Confucianism and the Asian martial traditions. **Journal of Asian Martial Arts**, v. 16, n. 1, 2017.
- TUBINO, M. J. G. MOREIRA, S.B. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 13 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2012.
- VALLO, Adriano Galdino do. **A formação dos professores de jiu-jítsu das academias de ginástica na cidade de João Pessoa** - João Pessoa, 2017.

APÊNDICE

APÊNDICE A INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Título do artigo	
Autores	
Ano de publicação	
Periódico	
Objetivos do estudo	
Método	
Resultados	