

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

DOUGLAS XAVIER DE ÁVILA

**REFLEXÕES SOBRE O JIU-JÍTSU BRASILEIRO COMO
CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS FASES INICIAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

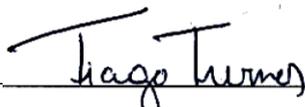
Florianópolis
2017

DOUGLAS XAVIER DE AVILA

**REFLEXÕES SOBRE O JIU-JÍTSU BRASILEIRO COMO
CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NAS FASES INICIAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física, do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Florianópolis/SC, 29 de Junho de 2017



Prof. Dr. Tiago Turnes

Professor Orientador

Prof. Dr. Carlos Luiz Cardoso

Membro da Banca Examinadora

Prof. Me. Rogério Santos de Oliveira Cruz

Membro da Banca Examinadora

AGRADECIMENTOS

A D'us por ser meu amparo e refúgio em todos os momentos.

Ao meu pai Ney pelo incentivo e apoio.

Às minhas irmãs Michele, Grasielle e minha mãe Melci, pelas cobranças que me fizeram persistir.

Aos meus amigos de infância e adolescência e que seguem comigo até hoje, Rudi (falecido ano passado), João, Pedro e Jailson pela infindável amizade.

Aos meus amigos e colegas de curso, Vitor (Vitório), Henrique (Martinália), Eduardo (Du) pela parceria no decorrer desses anos de curso e que levaremos para vida.

Aos meus irmãos, amigos, e companheiros de Jiu-Jítsu, todos que treinei, aprendi e ensinei, sem exceção, tiveram alguma participação no meu crescimento, não apenas nos tatames, mas também fora deles.

À minha filha Giulia, que é o meu melhor presente, meu maior amor, que me dá forças e coragem para nunca desistir e buscar ser uma pessoa melhor todos dias.

Ao meu orientador Tiago Turnes, pela sua enorme paciência, dedicação, apoio e profissionalismo exemplar.

RESUMO

A Educação Física tem se revelado como uma disciplina de suma importância para o desenvolvimento físico de crianças e adolescentes que, na atualidade, estão levando uma vida cada vez mais sedentária. As aulas de Educação Física, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, podem ser desenvolvidas através de diferentes atividades dentre elas, as artes marciais. No entanto, uma das barreiras observadas pelos professores para o ensino das lutas na escola é o desconhecimento específico das modalidades. Sendo assim, esse estudo tem como tema uma reflexão sobre a abordagem do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física nas fases iniciais do ensino fundamental.. Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre o tema, bem como se elaborou um quadro com uma proposta de como seria essa estruturação nas séries iniciais do ensino fundamental. Como resultado, foi proposto um quadro para os primeiros cinco anos do ensino fundamental. O conteúdo do Jiu-Jítsu Brasileiro foi dividido em alguns fundamentos práticos, como rolamentos, movimentos de guardas, aberturas de guardas, passagens de guarda, raspagens, quedas e finalizações, e fundamentos teóricos, com os princípios e regras da modalidade. O ensino dos fundamentos pretende seguir uma evolução gradual, com o aumento da complexidade dos movimentos com o avançar das séries. O presente trabalho sugere também uma abordagem interdisciplinar dos conteúdos abordados no Jiu-Jítsu Brasileiro com as outras disciplinas escolares. É importante destacar que esta proposta não pretende limitar o ensino, mas sim ampliar esta possibilidade como um guia a ser complementado pelos professores. Em conclusão, a elaboração deste quadro destaca a possibilidade de inclusão do Jiu-Jítsu Brasileiro dentro das fases iniciais do ensino fundamental, atendendo os Parâmetros Curriculares Nacionais que estimulam o ensino das lutas nas escolas e auxiliando professores que consideram a falta de conhecimento da modalidade como dificuldade para abordagem destes conteúdos.

Palavras-chave: Educação Física. Jiu-Jítsu Brasileiro. Séries Iniciais.

ABSTRACT

Physical education has proved to be a discipline of paramount importance for the physical development of children and adolescents who are now leading an increasingly sedentary life. Physical education classes, accordingly with Brazilian Curriculum Parameters, can be developed through different activities such as martial arts. However, one of the barriers faced by teacher is the low technical knowing of martial arts. Therefore, this study has as its theme reflection about the Brazilian jiu-jitsu as a content of physical education in the initial stages of elementary education. The main purpose is to propose the structuring of the Brazilian Jiu-Jitsu as the content of Physical Education in the initial stages of elementary education. In order to do so, a bibliographical research was carried out on the subject, as well as a framework was elaborated with a proposal of how it would be this structuring in the initial series of primary education. Brazilian Jiu-Jitsu was divided in practical concepts, such as rolls, guard, breaking guard, passing guard, sweep, takedown, submissions, and theoretical concepts, such as discipline and rules. The learning process follows a gradual process throughout the years. It was also proposed an interdisciplinary between the others scholar disciplines. It is important to note that this framework does not intent to limit Brazilian Jiu-Jitsu teaching, instead, to provide a guide to be complemented by teachers. In conclusion, the proposed framework highlights Brazilian Jiu-Jitsu as a content of Physical Education classes during the initial stages of elementary education, following the recommendations of Brazilian Curriculum Parameters and helping teachers which consider the lack of technical knowledge a barrier to approach this content.

Keywords: Physical education. Brazilian Jiu-Jitsu. Initial series.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO

1.1 Problema.....	8
1.2 Objetivos.....	10
1.2.1 Geral.....	10
1.2.2 Específicos.....	10
1.3 Justificativa.....	10

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Artes Marciais.....	14
2.2 História do Jiu-Jitsu Brasileiro.....	16
2.3 As Lutas na Educação Física Escolar.....	19
2.4 Movimentos do Jiu-Jitsu Brasileiro.....	20
2.5 Ensino de Artes Marciais na escola Brasileira.....	27

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

3.1 Tipo de pesquisa.....	29
3.2 Estratégias de busca de informação.....	30

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....

	31
--	----

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES.....

	38
--	----

REFERÊNCIAS.....	39
------------------	----

1 INTRODUÇÃO

1.1 PROBLEMA

O *jujutsu* é uma prática corporal de origem muito provavelmente indiana e chinesa, que adquiriu o *status* de arte marcial no Japão, onde se tornou a luta oficial do exército imperial (CBJJ, 2009). O termo *jujutsu*, chamado atualmente de Jiu-Jítsu, é formado por dois caracteres chineses: *Ju*, que significa “suavidade” ou “ceder” e *Jutsu*, que pode ser interpretado como “arte” ou “prática” (KANO, 1994).

Embora seja uma arte marcial milenar, o Jiu-Jítsu chegou ao Brasil apenas em 1917, com o então cônsul japonês Myutso Maeda (DELL VECHIO et al., 2007). Com o intuito de popularizar esta prática em solo brasileiro, Conde Koma, como era conhecido, fez várias apresentações que chamaram a atenção de vários alunos. Dentre estes destacou-se Carlos Gracie, que juntamente de seus cinco filhos homens, desenvolveram um estilo de luta diferente, dando prioridade para as técnicas de solo, como alavancas, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GEHRE et al., 2010). Esta arte marcial diferencia-se do *jujutsu* e é conhecida hoje como Jiu-Jítsu Brasileiro.

Embora o Jiu-Jítsu Brasileiro possuía cerca de 350 mil atletas no Brasil, em 2003, é difícil estimar o atual número exato de praticantes da modalidade no país. No entanto, esta modalidade adquiriu tamanha popularidade que foi exportada para países do mundo inteiro. Nos Emirados Árabes Unidos, por exemplo, professores brasileiros têm sido contratados para darem aulas em suas instituições de ensino público por meio do *School Jiu Jitsu Program*, locais onde o ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro é obrigatório, atingindo mais de 130 escolas e 76.000 alunos participantes (UAE JIU JITSU FEDERATION, 2017; BUENO; SAAVEDRA, 2016).

No Brasil, entretanto, o Jiu-Jitsu Brasileiro ainda não é pensado como um conteúdo a ser trabalhado nas aulas de Educação Física. Porém, começam a surgir as primeiras perspectivas da sua utilização como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar brasileiras (RUFINO; DARIDO, 2009)

No Brasil, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) estabelecem a área de Educação Física como um tipo de conhecimento denominado de cultura corporal de movimento e que tem como temas o jogo, a ginástica, o esporte, as lutas, a dança, a capoeira e outras

temáticas que apresentarem relações com os principais problemas dessa cultura corporal de movimento e o contexto histórico-social dos alunos (BRASIL, 1998, p. 26). Neste contexto, as lutas correspondem a uma das manifestações da cultura corporal influenciadas pela sociedade com inúmeras formas de lutas que podem ser inseridas dentro desse tema (RUFINO; DARIDO, 2009). O Jiu-Jítsu Brasileiro é apenas uma delas.

De acordo com os PCNs, as lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. No entanto, o ensino das lutas na escola não é ensinar simplesmente os movimentos da luta, mas sim as condutas necessárias para se aperfeiçoar (CAZETTO, 2009). Nesse contexto, segundo Zaballa (1998), os conteúdos devem ser organizados em três diferentes dimensões, sendo elas conceitual, procedimental e atitudinal. Na área da Educação Física, a fim de permitir uma identificação mais precisa das intenções educativas, os PCNs utilizam estas dimensões na categoria conceitual (fatos, princípios e conceitos), procedimental (ligados ao fazer) e atitudinal (normas, valores e atitudes) (BRASIL, 1998).

O Jiu-Jítsu Brasileiro, por ser uma arte-marcial de origem brasileira, mas com raízes milenares, é um conteúdo que pode ser contemplado na escola por diversos enfoques, como a luta, a arte, a história, o esporte, a educação, o lazer e o jogo. Ainda, assim como outras lutas/artes marciais, o Jiu-Jítsu Brasileiro é contrário a qualquer atitude de violência e de deslealdade (RUFINO; DARIDO, 2009). Assim, além da eficiência reconhecida do Jiu-Jítsu Brasileiro na capacidade de desenvolvimento de aspectos motores e melhora da saúde, assim como outras lutas (WOODARD, 2008), esta modalidade possibilita o desenvolvimento de conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais, destacando-se como importante conteúdo para as aulas de Educação Física escolar.

No entanto, o tratamento da temática das lutas pelos professores de Educação Física escolar têm apresentado inúmeras dificuldades. A dificuldade de aceitação por parte dos alunos e a dificuldade dos professores que não são experientes em pelo menos algum tipo de luta/arte marcial em aplicar esses conteúdos nas aulas são as principais queixas (RUFINO; DARIDO, 2009). Ainda, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) – Lei nº 9.394/96 possibilita ao professores a exploração de novos conteúdos na sua disciplina. Além disso, o

surgimento de novas metodologias emergentes da Educação Física escolar solicitam uma disciplina recheada de conteúdos significativos. Sendo assim, a criação de uma estrutura de ensino que apoiasse os professores a inserção do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física escolar poderia ser de grande valia para reduzir as dificuldades enfrentadas pelos professores ao abordarem os conteúdos das lutas na Educação Física Escolar. Desta maneira, pretende-se nesta pesquisa propor uma reflexão sobre a inserção do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física nas fases iniciais do Ensino Fundamental.

Diante do exposto, coloca-se o seguinte problema de pesquisa: Pode o Jiu-Jítsu Brasileiro ser considerado como um conteúdo da Educação Física nas fases iniciais do ensino fundamental?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Geral

Propor a reflexão do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física nas fases iniciais do ensino fundamental.

1.2.2 Específicos

Apresentar um quadro de estruturação do ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física ao longo das fases iniciais do ensino fundamental;

Descrever os movimentos básicos do Jiu-Jítsu Brasileiro.

1.3 JUSTIFICATIVA

As lutas fazem e sempre fizeram parte do sistema corporal do movimento humano. Dentro de toda ação de defesa, contra uma fera ou inimigo, ou de ataque, como a caça, ou o combate na guerra, usando corpo ou armas, está presente a luta, de forma organizada como as modalidades conhecidas, ou instintiva, emanada da necessidade do ser humano em proteger o seu próprio corpo (LANÇANOVA, 2006). Com o passar dos tempos, inúmeras lutas surgiram, as quais foram posteriormente sistematizadas, como o Judô, Caratê, Taekwondo e até mesmo a Capoeira. Uma das artes marciais sistematizadas no Brasil foi

o Jiu-Jítsu Brasileiro.

Com o crescente número de praticantes de artes marciais e em especial a expansão de novos praticantes de Jiu-Jítsu 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 a ser estudado é de extrema importância tanto para os atletas desta arte marcial, quanto para os profissionais de Educação Física. Especialmente na escola, Ferreira (2009), diz que as lutas são muito bem aceitas pelos alunos e acredita que o ensino das artes marciais dentro dos colégios deve estar atrelada ao contexto histórico de tais modalidades, bem como ao ensino éticos presentes nos princípios filosóficos de tais lutas.

Sobre os benefícios da prática das artes marciais, Ferreira (2009) afirma que:

Leccionamos a disciplina de educação física desde a educação infantil até o ensino médio e podemos comprovar que as lutas são sucesso em todos estes níveis. Na educação infantil, as lutas de animais (luta de sapo, luta do jacaré, etc.) ou a luta do saci tem ajudado muito na liberação de agressividade das crianças, além de serem trabalhadas nestas atividades todos os fatores psicomotores. No ensino fundamental, lutas que requerem um maior esforço trazem excelentes respostas, como a luta do “empurra e puxa” ou o “uga-uga” (tirar o colega de dentro do círculo central). No ensino médio fazemos um resgate histórico das modalidades, ligamos com a ética e os valores, as modalidades começam a ser exploradas de uma maneira mais profunda, levando ao conhecimento do tema.

Baseado nisso, o Jiu-Jítsu Brasileiro, por ser uma arte-marcial de origem brasileira, mas com raízes milenares, é um conteúdo que pode ser contemplado na escola por diversos enfoques, como a luta, a arte, a história, o esporte, a educação, o lazer e o jogo. Ainda, assim como outras lutas/artes marciais, o Jiu-Jítsu Brasileiro é contrário a qualquer atitude de violência e de deslealdade (RUFINO; DARIDO, 2009). Assim, além da eficiência reconhecida do Jiu-Jítsu Brasileiro na capacidade de desenvolvimento de aspectos motores, como coordenação motora, lateralidade, equilíbrio, força, orientação espaço-temporal, esta

modalidade possibilita o desenvolvimento de conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais, destacando-se como importante conteúdo para as aulas de Educação Física escolar.

No entanto, o tratamento da temática das lutas pelos professores de Educação Física escolar têm apresentado inúmeros obstáculos. A dificuldade de ensino por parte dos professores, que não são experientes em pelo menos algum tipo de luta/arte marcial, está entre as principais queixas em aplicar as lutas como conteúdos na escola (RUFINO e DARIDO, 2009). Além disso, um dos fatores que pode estar ligado ao fato do Jiu-Jítsu não ser ministrado nas escolas públicas do Brasil como uma modalidade obrigatória nas aulas de Educação Física, é o fato de que muitas pessoas ainda o veem de forma deturpada, como se o ensino dessa modalidade nas instituições de ensino públicas fossem tornar os alunos pessoas agressivas e violentas (CORRÊA et al. 2010). Com relação a essa possível resistência encontrada nas escolas para com o ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro, Reis, Suzuki e Gomes (2012) apontam que:

Quando é mencionado a inclusão deste Jiu-Jítsu na área escolar, cria-se uma certa restrição, pois os leigos acreditam que a modalidade não contribui com a formação do aluno, diferentemente das artes como: Judô, Caratê, Tae Kwon do e até mesmo a Capoeira.

Sobre esse preconceito que as lutas sofrem dentro das escolas, Corrêa, Queiroz e Pereira (2010, p. 7) afirmam que:

As lutas são conteúdos da Educação Física Escolar, porém são vítimas de restrição nas aulas devido aos preconceitos relacionados a ela, como a associação das lutas com a violência escolar. Esses preconceitos derivam do censo comum, porém reflete diretamente nos professores através dos pais dos alunos, que levam em consideração principalmente a transmissão da violência pela mídia. Essa associação entre luta e violência no mesmo contexto deve-se ao fato da violência ter se tornado fonte de consumo e com isso rentável para a mídia gerando dinheiro.

Desta maneira, é possível que se trabalhe o Jiu-Jítsu Brasileiro nas escolas brasileiras, porém desde que não desvinculados de seus princípios filosóficos, como explicado por Reis, Suzuki e Gomes (2012): “Acredita-se que o *Brazilian Jiu-Jítsu* pode ser utilizado no contexto escolar, desde que seja levado em consideração alguns valores de etiqueta que Kano propôs nos princípios do Judô *Kodokan*”.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) – Lei nº 9.394/96 possibilita ao professores a exploração de novos conteúdos na sua disciplina. Além disso, o surgimento de novas metodologias emergentes da Educação Física escolar solicitam uma disciplina recheada de conteúdos significativos. Sendo assim, a criação de uma proposta de estruturação de ensino que apoie os professores a inserção do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física escolar poderia ser de grande valia para reduzir as dificuldades enfrentadas pelos professores ao abordarem os conteúdos das lutas na Educação Física Escolar. Além disso, surge como tentativa de mudar a imagem deturpada associada a modalidade.

Por fim, outro aspecto que justifica esta pesquisa é a experiência do pesquisador com o Jiu-Jítsu Brasileiro, tanto na posição de atleta, como de professor da modalidade. Em particular, foram dedicados mais de 10 anos de treinamento ao Jiu-Jítsu Brasileiro, dos quais 6 foram voltados a competição. Este período resultou em inúmeras melhoras nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, os quais despertaram o interesse do pesquisador para a inserção da modalidade como conteúdo da Educação Física Escolar. Além disso, o autor abordou o Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo escolar no terceiro ano do Ensino Fundamental de uma escola estadual por um ano. Tais atividades foram desenvolvidas nas disciplinas de Estágio Obrigatório I e II no Curso de Licenciatura em Educação Física da UFSC. Estas experiências permitiram ao pesquisador observar que esta modalidade pode ser inserida como conteúdo. Em especial, isto deve-se principalmente as mudanças positivas nos alunos observadas pelo professor, bem como o entusiasmo e aceitação do Jiu-Jítsu Brasileiro pelos alunos

2 REVISÃO DE LITERATURA

As artes marciais constituem-se principalmente num condicionamento físico e mental, que se assemelham em graus diversos. O seu objetivo é um maior desenvolvimento daqueles que a praticam para que consigam se defender ou ainda fazer com que o oponente se sujeite a diversas técnicas.

As artes marciais possuem grandes variedades de estilos de luta corpo a corpo. Essas artes, que anteriormente eram militares e muitas vezes recebiam armas, hoje são consideradas como modalidades esportivas, que na atualidade são praticadas por diferentes razões, no qual incluem além do esporte, a saúde física e espiritual e também a defesa pessoal. No geral, o que diferencia as artes marciais de uma briga de rua é a coerência no combate mental, físico e ainda, as suas técnicas.. Elas são consideradas ainda como um conjunto de técnicas de luta individual. As artes marciais mais conhecidas são o Kung Fu, Karatê, Judô, Aikido, Krav Magá, Jiu-Jitsu, Muay Thai e o Taekwondo. No Brasil, dentre as artes marciais destacam-se a Capoeira, o Jiu-Jitsu Brasileiro e também as lutas livres, que são a mistura de todas as lutas.

Nos tópicos a seguir serão apresentados os principais pontos relacionados a este estudo, sendo eles as Artes Marciais, o Jiu-Jítsu Brasileiro e o ensino das lutas na Educação Física Escolar brasileira.

2.1 Artes Marciais

A maioria das artes marciais teve surgimento no seio da sociedade oriental, dessa maneira é notório que o ensino de sua prática, quando não desvinculado de seus princípios originais, pressupõe também o ensino de uma série de princípios e preceitos morais que, inclusive, pode acarretar em uma mudança na conduta de vida de seus praticantes (REIS; SUZUKI; GOMES, 2012). Ainda conforme Reis, Suzuki e Gomes (2012), quando a pessoa é apresentada a alguma arte marcial guiada pelos princípios filosóficos orientais, por meio da prática, acredita-se na mudança de sua conduta.

Sobre o surgimento das artes marciais propriamente ditas, Lançanova (2006) afirma:

Sua origem confunde-se com o desenvolvimento da civilização quando, logo após o desenvolvimento da onda tecnológica agrícola, alguns começam a acumular riqueza e poder,

ensejando o surgimento de cobiça, inveja, e seu corolário, a agressão. A necessidade abriu espaço para a profissionalização da proteção pessoal. Embora a versão mais conhecida da arte marcial, principalmente a história oriental, tenha como foco principal Bodhidharma monge indiano que em viagem a China orientou os monges chineses na prática do Yoga e rudimentos da arte marcial indiana o que caracterizou posteriormente na criação de um estilo próprio pelos monges de Shaolin, é sabido historicamente, através tradição oral e escavações arqueológicas que o Kung Fu já existia na China há mais de cinco mil anos. Da China, estes conhecimentos se expandiram por quase toda a Ásia. Japão e Coréia também têm tradição milenar em artes marciais. Recentes descobertas arqueológicas também mostram guardas pessoais na Mesopotâmia praticando técnicas de defesa e de imobilização de agressores. Paralelamente, o mundo ocidental desenvolveu outros sistemas, como o Savate francês, ou a Capoeira brasileira.

Sobre a presença das artes marciais na sociedade, Corrêa, Queiroz e Pereira (2010) nos dizem que:

É importante perceber o quanto e como as lutas estão presentes em nossa sociedade, os meios e formas pelas quais chegam até nós. Não esquecer que tanto as lutas quanto as artes marciais são parte da cultura do movimento humano, historicamente produzidas e enriquecidas com a cultura de seus povos de origem.

Do Judô Kodokan que foi se expandindo pelo mundo, nasceu o Jiu-jítsu Brasileiro ou Brazilian Jiu-jítsu, que usa suas técnicas de auto-defesa, sem muito apego filosófico e educacional (combate pelo próprio combate). Essa falta de filosofia, fez com que várias gerações de lutadores desse Jiu-jítsu rotulassem a modalidade como violenta.

De acordo com Correia e Franchini (2010), a expressão “arte”

nos remete a uma demanda expressiva, imaginária, lúdica e criativa que se inserem no processo de construção das manifestações corporais ligadas ao universo das artes marciais. Ainda conforme ele, “marcial” está ligado às dimensões conflituosas das relações humanas e origina-se do deus romano da guerra Marte (Ares para os gregos).

2.2 História do Jiu-Jitsu Brasileiro

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo (KLAUS, 2016). Sabe-se, porém, que a sua criação ocorreu na China, há mais de três mil anos, quando os monges budistas, não podiam utilizar armas brancas – as quais conhecemos como faca, navalha, vidro, lâmina – por algumas normas religiosas (KLAUS, 2016).

O termo *jujutsu*, sinônimo de Jiu-Jitsu, é formado por dois caracteres chineses: *Ju*, que significa “suavidade” ou “ceder” e *Jutsu*, que pode ser interpretado como “arte” ou “prática” (KANO, 1994). No entanto, existem controvérsias a respeito de onde surgiu o jiu-jitsu, dividindo-se opiniões entre China e Índia.

Para Ferreira (2006), a China é considerada por muitos artistas marciais o berço desta cultura e indícios levam a crer que foi pelo comércio feito por meio dos mares que os sistemas de lutas chegaram até a China e Índia, no século V antes de Cristo. No entanto, de acordo com Guimarães (2011):

Apesar de algumas versões contrárias, a origem do Jiu-Jitsu é, inegavelmente, atribuída à Índia, berço inigualável de cultura e religião. Monges budistas de grande saber e perfeito conhecimento do corpo humano foram os criadores da mais completa e perfeita forma de defesa pessoal de todas as épocas, o pai de todas as lutas: o Jiu-Jitsu.

Outra fonte de pesquisa, a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ), também aponta que essa arte marcial nasceu na Índia, sendo praticado por monges budistas e que a mesma tem mais de três mil anos (CBJJ, 2009 apud RUFINO; DARIDO, 2009).

Naquela época, os monges percorriam longos caminhos pelas cidades vizinhas e pelo interior da Índia, sendo frequentemente surpreendidos por bandidos. Apesar da necessidade de se defender, estes

monges não podiam fazer uso de qualquer tipo de arma devido a uma imposição da doutrina budista. Assim, criaram movimentos de defesa pessoal, baseada em conhecimentos dos pontos vitais do corpo humano e da física, que não necessitassem do uso de armas e de força bruta, ao contrário, usavam um mínimo de esforço para dominar e derrotar os seus agressores, dando origem à criação do Jiu-Jitsu (ARRUDA; SOUZA, 2014).

De acordo com Guimarães (2011), o Jiu-Jítsu se propagaria através da Ásia apenas séculos mais tarde, por volta de 250 a.C., 2.220 anos depois de Buda. Tal propagação ocorreu quando o Rei Asoka abraçou o Budismo e desenvolveu-o criando monastérios dentro e fora da Índia. Assim, tanto o Budismo quanto o Jiu-Jítsu, chegaram ao Ceilão, Birmânia, Tibet, Sião, todo o sudeste da Ásia, China e Japão.

Rufino e Darido (2009) destacam que “após a sua origem na Índia, acredita-se que ele tenha passado para a China e, finalmente para o Japão, embora sem muitas evidências”. Guimarães (2011) acrescenta que, “neste último país é que o Jiu-Jítsu tomou grande impulso, entrando antes do nascimento de Cristo e emigrando em seguida para o Ocidente”.

Atravessando as fronteiras da Índia e passando pelo território chinês, o Jiu-Jitsu atinge o arquipélago japonês no Séc. II d.C. A partir daí, muitas foram as correntes que transmitiram esta arte no país do “sol nascente”. Havia, portanto, conforme Robbe (2006) não apenas um, mas vários estilos de Jiu-Jitsu. Alguns eram especializados em estrangulamentos, outros em espadas, em arco e flecha, em bastão, em chutes e punhais, em torções e outros, em quedas e imobilizações. Com esses exemplos pode-se observar a variedade de estilos que proliferaram no Japão feudal. Alguns divergiam em fundamentos técnicos; outros, no entanto, eram extremamente semelhantes: Aiki-Jitsu, Tai-Jitsu, kito-riu-Jitsu, Take-uchi-riu-Jitsu, dentre outros. (ARRUDA e SOUZA, 2014, p. 70-71).

Segundo Rufino e Darido (2009), foi no Japão que o “jiu-jítsu se desenvolveu e popularizou-se até que Jigoro Kano passou a institucionalizar vários golpes e fundamentos do jiu-jítsu tradicional e também a eliminar certos golpes”.

Embora seja uma arte marcial milenar, o Jiu-Jítsu chegou ao Brasil apenas em 1917, com o então cônsul japonês Myutso Maeda (DELL VECHIO et al., 2007). Com o intuito de popularizar esta prática em solo brasileiro, Conde Koma, como era conhecido, fez várias apresentações que chamaram a atenção de vários alunos, dentre os quais se destacou Carlos Gracie. Com o auxílio de seus cinco filhos homens, a “Família Gracie” desenvolveu um estilo de luta diferente, dando prioridade para as técnicas de solo, como alavancas, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GEHRE et al., 2010). Esta arte marcial diferencia-se do *jujutsu*, ou simplesmente Jiu-Jítsu, e é conhecida hoje como Jiu-Jítsu Brasileiro.

Segundo Guimarães (2011), depois de formado, o ex-aluno de Conde Koma, Carlos Gracie, passou a dar aulas e ensinou esta arte a seu irmão Hélio Gracie, que desenvolveu uma técnica na qual era incansável, uma vez que não fazia força e usava apenas a técnica por ele desenvolvida. Assim é que Mestre Hélio Gracie dá início a uma nova era do Jiu-Jitsu. A era do “Gracie Jiu-Jítsu”, que é um Jiu-Jitsu próprio e foi por ele desenvolvido e passado para toda a família. Nesta forma de luta, a técnica supera a força física. O estilo desenvolvido por Mestre Hélio Gracie mostrou grande efetividade por mais de 65 anos de lutas nos ringues e tatames. Sobre o ensino do Jiu-Jítsu, Gracie (2003) comenta: “O Jiu-Jítsu clássico era ensinado por *Kata* (sequência predeterminada e coreografada) e os oponentes seguiam um padrão de movimentos sem resistir um ao outro”. (GRACIE, 2003 apud ARRUDA; SOUZA, 2014, p. 73).

No entanto, sobre as alterações promovidas por Hélio Gracie no Jiu-Jítsu, Arruda e Souza (2014, p. 73) comentam:

Mestre Hélio deu uma nova conotação para o Jiu-Jitsu, e nela os movimentos passaram a ser mais dinâmicos e reais. Partindo desse princípio, uma das sete partes de atuação do Jiu-Jitsu foi modificada, ou seja, a parte traumática dá lugar a um estilo mais solto, parecido com o do Boxe. Entretanto, as demais técnicas de atuação tidas como as mais importantes foram preservadas.

Com o passar dos tempos, o Jiu-Jítsu essencialmente brasileiro sofreu modificações conforme as peculiaridades locais e é hoje praticado como defesa pessoal, combate e, acima de tudo, com objetivo

desportivo e educativo, tendo como fundamento desportivo a luta de chão (GUITARÃES, 2002, apud ARRUDA; SOUZA, 2014). Desta forma, o Jiu-Jítsu passou a ser conhecido e praticado como uma modalidade esportiva, que, conseqüentemente vem acompanhada de regras, sendo que a queda e a parte de chão são enfatizadas.

2.3 As lutas na Educação Física Escolar

Segundo a Federação de Jiu-Jitsu Desportivo do Rio de Janeiro, embora o Jiu-Jítsu Brasileiro possuía cerca de 350 mil atletas no Brasil em 2003, é difícil estimar o atual número exato de praticantes da modalidade no país. No entanto, esta modalidade adquiriu tamanha popularidade que foi exportada para países do mundo inteiro. Nos Emirados Árabes Unidos, por exemplo, professores brasileiros têm sido contratados para darem aulas em suas instituições de ensino público por meio do *School Jiu Jitsu Program*, locais onde o ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro é obrigatório, atingindo mais de 130 escolas e 76.000 alunos participantes (UAE JIU JITSU FEDERATION, 2017).

No Brasil, entretanto, o Jiu-Jitsu Brasileiro ainda não é pensado como um conteúdo a ser trabalhado nas aulas de Educação Física. Porém, começam a surgir as primeiras perspectivas da sua utilização como conteúdo nas aulas de Educação Física Escolar brasileiras (RUFINO; DARIDO, 2009)

No Brasil, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) estabelecem a área de Educação Física como um tipo de conhecimento denominado de cultura corporal de movimento e que tem como temas o jogo, a ginástica, o esporte, as lutas, a dança, a capoeira e outras temáticas que apresentarem relações com os principais problemas dessa cultura corporal de movimento e o contexto histórico-social dos alunos (BRASIL, 1998).

Neste contexto, as lutas correspondem a uma das manifestações da cultura corporal influenciadas pela sociedade com inúmeras formas de lutas que podem ser inseridas dentro desse tema (RUFINO; DARIDO, 2009), sendo o Jiu-Jítsu Brasileiro apenas uma delas.

De acordo com os PCNs, as lutas são disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjugado(s), com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. No entanto, o ensino das lutas na escola não deve objetivar simplesmente o ensino dos

movimentos da luta, mas sim as condutas necessárias para se aperfeiçoar (CAZETTO, 2009).

Nesse contexto, segundo Zaballa (1998), os conteúdos devem ser organizados em três diferentes dimensões, sendo elas conceitual, procedimental e atitudinal. Na área da Educação Física, a fim de permitir uma identificação mais precisa das intenções educativas, os PCNs utilizam estas dimensões na categoria conceitual (fatos, princípios e conceitos), procedimental (ligados ao fazer) e atitudinal (normas, valores e atitudes) (BRASIL, 1998).

2.4 Movimentos do Jiu-Jítsu Brasileiro

O Jiu-Jítsu Brasileiro tem como principais movimentos as técnicas de solo, como alavancas, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GEHRE et al., 2010). Dentre estes movimentos, as nomenclaturas podem sofrer alterações dependendo da região, mestre e/ou local de ensino. Desta maneira, este tópico visa descrever os principais movimentos que poderiam ser ensinados nas fases iniciais do Ensino Fundamental. Embora no Jiu-Jítsu Brasileiro com fins de competição os movimentos possuam uma padronização dependendo da entidade promotora do evento, este tópico pretende facilitar a compreensão uma vez que podem existir diferentes terminologias. Ainda, essa descrição pode ser utilizada como um guia básico dos principais movimentos da modalidade.

Portanto, dentre os movimentos utilizados no ensino e na prática do Jiu-Jítsu Brasileiro, alguns precisam ser destacados e descritos a seguir conforme a nomenclatura proposta pela Confederação Brasileira de Jiu-Jítsu (CBJJ):

– Rolamentos: São movimentos básicos e um dos primeiros passos para o ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro (Em japonês *Ukemis*). Os rolamentos costumam variar pouco entre academias e são peças importantíssimas para a evolução do praticante da modalidade (Figura 1). Os rolamentos são basicamente técnicas de projeções que tem como principal função proteger as partes do seu corpo em diversas situações da queda, amenizando o impacto com o solo e evitando lesões. Além do desenvolvimento da agilidade, que podem ser realizados de frente, de costas ou de lado (Figura 1), eles estimulam a orientação espaço-temporal, equilíbrio, além a coragem do aprendiz quando deparada com tal situação.

Figura 1. Rolamentos básicos.



Fonte: <http://www.muitomaisacaojiujitsu.com.br>

Legenda: Exemplos do rolamento de costas (em cima), rolamento lateral (no meio) e rolamento de frente (embaixo).

- Guarda fechada: Classifica entre os inúmeros movimentos de guarda, é uma posição normalmente utilizada quando se tem o objetivo de ter certo controle sobre o oponente (Figura 2). Quando o oponente entra na guarda fechada, deve-se abrir para começar a trabalhar uma passagem (descrito abaixo). Quando um praticante executa a guarda fechada, este deve atacar o oponente, seja raspando ou tentando alguma finalização, que serão descritos a seguir.

Figura 2. Exemplo da guarda fechada



Fonte: <http://www.aprendajiujiu.com.br>

Legenda: Neste exemplo, o praticante de *kimono* branco está executando a guarda fechada enquanto o praticante de *kimono* escuro executa a postura.

- Guarda Aberta (Aranha): Este movimento, classificado entre as guardas, consiste em dominar ambas as mangas e colocar os pés na altura do bíceps do oponente, estendendo uma das pernas e flexionando a outra (Figura 3). Para manter o domínio do adversário, a extensão e a flexão de pernas deve ser alternada. Devido ao seu gestual, este movimento também é conhecido como Guarda Pé no Bíceps. Esta guarda possui diversas possibilidades de ataque, sendo que dela podem partir muitos outros movimentos como as raspagens e ataques como Omoplata e Triângulo.

Figura 3. Aplicação da Guarda Aberta (Aranha)



Fonte: <http://www.aprendajiujiu.com.br>

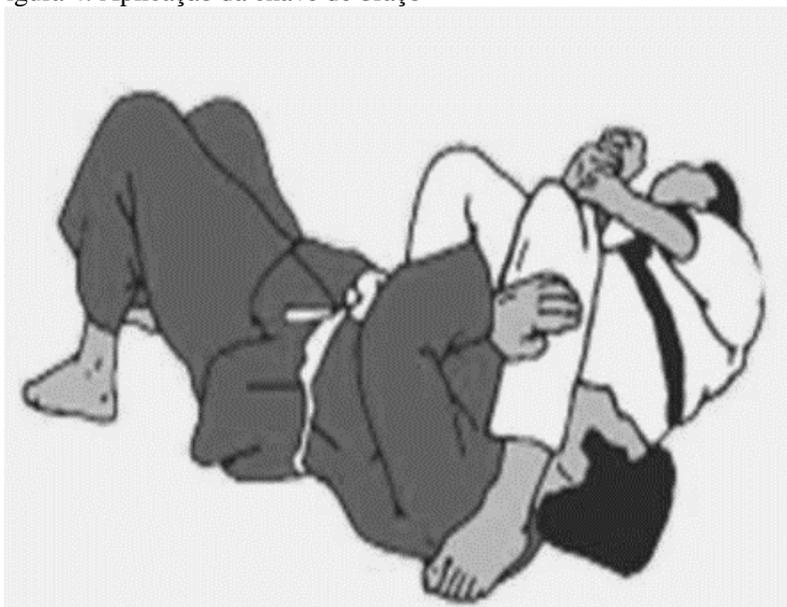
Legenda: Aplicação da Guarda Aberta pelo praticante de *kimono* escuro.

- Passagem de guarda: Pode ser classificado como um movimento de transição. Ocorre quando o adversário que está por cima consegue transpor as pernas do atleta que está por baixo, se colocando ao seu lado, e sustentando a posição por no mínimo 3 segundos. De acordo com a CBJJ, numa competição de Jiu-Jítsu Brasileiro, a realização da passagem de guarda com perfeição recebe 3 pontos. Além disso, a execução da passagem da guarda permite maior controle sobre o outro praticante.

- Raspagens: Também classificadas como movimentos de transição, são artifícios baseados em técnicas específicas e utilizados pelo praticante que está fazendo guarda (posição por baixo), enquanto o outro tenta passar a guarda (posição por cima). A raspagem consiste em desequilibrar ao ponto que seja possível a inversão das posições (o praticante que está por baixo fazendo guarda termina o movimento por cima, e vice e versa). Em competições organizadas pela CBJJ, para que seja pontuada, quando o atleta terminar a raspagem e estiver por cima, este deverá sustentar a posição por no mínimo 3 segundos.

- A chave de braço (em inglês *armlock*): A chave de braço compreende um movimento de finalização, ou seja, levar o outro aluno a submissão (Figura 4). É um golpe em que o aluno pega o braço do adversário e o coloca entre suas pernas, ficando com o punho dele seguro por suas mãos, no centro de seu próprio peito, dominando-o com o polegar do adversário apontado para cima. O atacante põe uma perna sobre o pescoço forçando o calcanhar contra ele e a outra sobre o peito, mantendo o oponente sob seu domínio. Isso feito, o atacante une seus joelhos para tornar mais agudo o ângulo entre a articulação do cotovelo do oponente e o seu próprio quadril, que faz o ponto de apoio para a alavanca. Então, o atacante projeta seu quadril, elevando o cotovelo do adversário, e mantém o punho dele num nível mais baixo que seu cotovelo. Forçando assim a articulação, o atacante obriga o adversário a abandonar o confronto.

Figura 4. Aplicação da chave de braço



Fonte: www.cronicasdoaqueiro2013.blogspot.com.br

Legenda: Exemplo de aplicação da chave de braço pelo aluno de *kimono* branco.

- Técnica dos cem quilos: Este movimento pode ser classificado

como uma técnica de estabilização (Figura 5). Esta estabilização caracteriza-se quando após o término da passagem de guarda o aluno aplicante consegue colocar o seu peito de forma transversal sobre o peito do aluno que está embaixo. O aluno aplicante passa um de seus braços por trás da nuca e o outro passa pela frente do oponente para que as duas mãos se encontrem, mantendo assim o oponente sob controle.

Figura 5. Estabilização de cem quilos

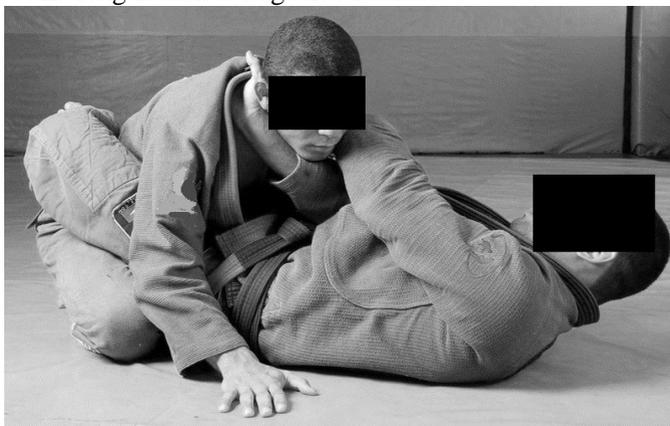


Fonte: <http://www.muitomaisacaojiujitsu.com.br>

Legenda: O praticante de *kimono* escuro aplica a estabilização de cem quilos no aluno de *kimono* branco. É possível perceber no detalhe que o aplicante entrelaça as mãos sob a cabeça do oponente.

- Estrangulamento da guarda fechada (Lapela): Este movimento consiste numa finalização (Figura 6). Partindo da guarda fechada, agarra-se com uma mão a manga do oponente e com a outra mão agarra-se a lapela do *kimono* do mesmo lado do braço dominado. A pegada na lapela é feita mais para baixo, conseguindo um melhor ajuste na hora de encaixar o estrangulamento. É necessário puxar seu oponente para prejudicar sua postura, além de causar-lhe a preocupação com uma possível raspagem. Com as mãos que estão agarradas na lapela é preciso exercer pressão no estrangulamento pela flexão dos ombros simultaneamente a produzir força com as mãos em direções opostas até a submissão do outro praticante.

Figura 6. Estrangulamento da guarda fechada



Fonte: www.gallerr.com

Legenda: O praticante com as costas no chão aplica o estrangulamento da guarda fechada.

- *Single leg*: É um movimento de queda que visa levar o outro praticante ao solo (Figura 7). O movimento consiste em agarrar uma das pernas do adversário, colocando-a entre o meio das pernas do aplicante seguido de uma rotação para o mesmo lado da perna agarrada, empurrando o aluno para o chão.

Figura 7. Queda *single-leg*

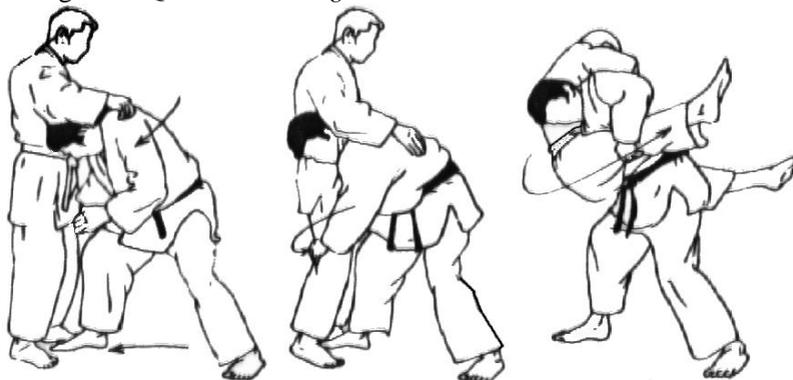


Fonte: www.nysanda.wordpress.com

Legenda: Aplicação da queda *single leg*.

- *Double leg*: Também consiste num movimento de queda. No *double leg* o aplicante irá agarrar as duas pernas do outro aluno passando suas mãos na parte posterior do joelho do oponente, forçando-o para trás por meio dos ombros posicionados no quadril do defensor (Figura 8).

Figura 8. Queda *double-leg*



Fonte: www.obsessionengine.com

Legenda: Sequência de entrada e aplicação do *double leg*.

2.5 Ensino de Artes Marciais na escola Brasileira

- As lutas sempre sofreram preconceitos e estão cada vez mais presentes e influentes no cotidiano do ser humano (CORRÊA, QUEIROZ; PEREIRA, 2010). É evidente que elas ocupam um espaço maior na vida das crianças e nos adolescentes atualmente. No ambiente escolar, a modalidade do Jiu-Jítsu Brasileiro deve ser ensinada ou praticada de forma lúdica, para que não haja competições no ambiente escolar. A diferenciação de luta como esporte em detrimento a violência terá que ser evidenciada. A escola é considerada um ambiente onde deve-se adquirir conhecimentos linguísticos e também corporais. Como relata Santos (2009, p. 126):

Talvez esse saber ainda não seja devidamente reconhecido socialmente ou as razões que tornem

esse saber importante ainda não tenham sido devidamente interpretadas, ainda assim, cabe a educação física desenvolver a reflexão dessa forma de conhecer (SANTOS, 2009).

A atividade com as artes marciais em um ambiente escolar se justifica nos Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação, uma vez que a criança ou adolescente de hoje, será o formador de opinião amanhã. Por isso, as aulas devem ser sempre uma atividade de relação semelhante ao cotidiano, isso leva a crer que desta maneira, os treinos levarão os jovens a estarem preparados para o futuro com segurança, confiança e responsabilidade.

Em seus estudos, Stevens (2007) confirma esse caráter benéfico das artes marciais no que tange as esferas morais e éticas de seus praticantes quando afirma que a prática contínua das artes marciais ajuda na construção tanto do caráter quanto de valores éticos.

Sugai (2000) elenca algumas das bases filosóficas presentes nas crenças dos orientais e que também estão fortemente entrelaçadas como o ensino de algumas modalidades de artes marciais, estas são: Budismo, o confucionismo, o Xintoísmo e o Taoísmo.

As artes marciais, quando contextualizadas conforme as aulas de educação física, proporcionam todos os benefícios favorecedores do desenvolvimento integral do ser humano (BROWN; JOHNSON, 2000). Por meio de sistemas como jogos e debates dentro do conteúdo da arte marcial é possível levar o 'praticante' a desenvolver o físico, o motor, psicoafetivo e cognitivo. Como instrumento pedagógico, as artes marciais trazem para a prática as dificuldades motoras e psicológicas dos alunos, convidando-os a imergir num trabalho de autoconstrução, autocrítica, auto superação, tornando-se cada vez mais capazes de solucionar e compreender os próprios problemas e os problemas externos (LANÇANOVA, 2006).

Na esfera das artes marciais, dentre as muitas existentes, o que se deve observar é o conteúdo filosófico, a história, os caminhos que ela oferece, e por fim, as lições morais, para que os benefícios sejam compreendidos, e não somente o treinamento técnico e físico.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

3.1 Tipo de pesquisa

Propor a estruturação do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física nas fases iniciais do ensino fundamental é uma tarefa complexa. No entanto, apesar deste estudo apresentar uma proposta aparentemente simplista, não é objetivo que esta abordagem seja seguida de forma única e incontestável por professores e estudantes, semelhante a uma “receita de bolo”. Baseado nisso, do ponto de vista de seus objetivos, essa pesquisa pode ser caracterizada como exploratória pois tem como característica um planejamento flexível, o que permite conhecer o tema sob diversos ângulos e aspectos (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Segundo Triviños (1987), a pesquisa exploratória tem as seguintes características:

Os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema. Outras vezes, deseja delimitar ou manejar com maior segurança uma teoria cujo enunciado resulta demasiado amplo para os objetivos da pesquisa que tem em mente realizar. Pode ocorrer também que o investigador, baseado numa teoria, precise elaborar um instrumento, uma escala de opinião, por exemplo, que cogita num estudo descritivo que está planejando. Então o pesquisador planeja um estudo exploratório para encontrar os elementos necessários que lhe permitam, em contato com determinada população, obter os resultados que deseja. Um estudo exploratório, por outro lado, pode servir para levantar possíveis problemas de pesquisa.

Do ponto de vista dos procedimentos técnicos, esta pesquisa pode ser classificada como bibliográfica. Segundo Prodanov e Freitas (2013), esta abordagem caracteriza-se:

Quando elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de: livros,

revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa.

Por fim, quanto a abordagem do problema, a presente pesquisa pode ser caracterizada como qualitativa, pois:

Considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa. Esta não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas (PRODANOV; FREITAS, 2013).

3.2 Estratégias de busca de informação

Para a efetuação dos objetivos traçados, foram utilizadas duas estratégias de coletas de informação: teórica e prática. A coleta de informações teóricas foi feita através de uma análise bibliográfica constituída principalmente de livros, publicações em periódicos e artigos científicos, monografias, dissertações, teses e internet. Em relação à parte prática, esta foi apoiada num conjunto de informações e experiências em academias de ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro para diferentes faixas etárias e nas disciplinas de Estágio Obrigatório I e II no Curso de Licenciatura em Educação Física da UFSC.

Desta maneira, após a etapa de coleta de informações, foi possível a construção da proposta de estruturação do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo nas aulas de Educação Física escolar. Tal construção foi efetuada através de uma proposta ou, como define Demo (1989), uma pesquisa teórica que "caracteriza-se pela formulação de quadros de referência, estudos teóricos, trabalhos cuidadosos com conceitos" com o objetivo de pensar, inserir, organizar e estruturar a modalidade como conteúdo da Educação Física escolar no Brasil.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) estabelecem a área de Educação Física como um tipo de conhecimento denominado de cultura corporal de movimento e que tem como um de seus temas as lutas (BRASIL, 1998, p. 26). Além disso, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) – Lei nº 9.394/96 possibilita aos professores a exploração de novos conteúdos na sua disciplina.

Desta maneira, o Jiu-Jítsu Brasileiro surge na possibilidade como conteúdo para as aulas de Educação Física escolar recheada de conteúdos significativos. No entanto, alguns aspectos como a falta de experiência dos professores com algum tipo de luta/arte marcial (RUFINO; DARIDO, 2009), espaço físico inadequado e/ou uma visão deturpada sobre o ensino da modalidade na escola (CORRÊA; QUEIROZ; PEREIRA, 2010) dificultam a inserção do Jiu-Jítsu Brasileiro neste contexto. Portanto, o objetivo deste trabalho foi propor a reflexão sobre a estruturação do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo da Educação Física nas fases iniciais do ensino fundamental a fim de amenizar estas barreiras encontradas.

Como resultado da presente pesquisa foi elaborado uma proposta de estruturação da modalidade, que está apresentada no Quadro 1. É importante destacar que o quadro corresponde a uma opção de ensino, podendo ser alterado de acordo com a necessidade do professor, da turma e o planejamento da escola.

Quadro 1. Proposta de estruturação do Jiu-Jítsu Brasileiro nas fases iniciais do ensino Fundamental.

FUNDAMENTOS	1°	2°	3°	4°	5°
BÁSICOS					
Rolamento Frente	X				
Rolamento Costas	X				
Base	X				
Postura	X				
Fuga de Quadril	X				
GUARDAS					
Fechada	X				
Aberta (Aranha)		X			
ABERTURA DE GUARDAS					
Varição 1	X	X	X	X	X
Varição 2		X	X	X	X
Varição 3			X	X	X
PASSAGEM DE GUARDA					
Varição 1		X	X	X	X
Varição 2			X	X	X
Varição 3					X
RASPAGENS					
Varição 1		X	X	X	X
Varição 2			X	X	X
Varição 3				X	X
QUEDAS					
<i>Double leg</i> (Baiana)		X			
<i>Single leg</i>					X
ESTABILIZAÇÃO					
Cem quilos		X			
FINALIZAÇÕES					
Estrangulamento da guarda fechada (Lapela)	X				
<i>Arm lock</i> (Chave-de-braço)			X		
HISTÓRICO					
Origem do Jiu-Jítsu Brasileiro	X	X	X	X	X
Jiu-Jítsu Brasileiro	X	X	X	X	X
TEÓRICO					

O que é o <i>kimono</i> ?	X	X	X	X	X
Sistemas de Graduação (Faixas)	X	X	X	X	X
Jiu-Jítsu Brasileiro e defesa pessoal	X	X	X	X	X
Jiu-Jítsu Brasileiro esportivo	X	X	X	X	X
Fundamentos e tradições	X	X	X	X	X
Jiu-Jítsu Brasileiro vs. violência	X	X	X	X	X
REGRAS	X	X	X	X	X

Assim, o quadro apresenta os fundamentos do Jiu-Jítsu Brasileiro a serem trabalhados nas fases iniciais do ensino fundamental, isto é, do 1º ao 5º ano. De uma maneira geral, no aspecto físico, o quadro destacou o ensino de alguns golpes, seguindo o critério dos mais simples até os mais complexos. Foram consideradas as fases de desenvolvimento da criança e possibilidades motoras, afetivas e cognitivas. Os golpes foram categorizados em fundamentos básicos, guardas, abertura de guardas, passagens de guarda, raspagens, quedas, estabilizações e finalizações. Estas categorias foram incluídas, pois constituem os pilares do Jiu-Jítsu Brasileiro, além de permitirem uma evolução do aluno durante as fases iniciais do ensino fundamental.

Além do aspecto físico, o quadro também envolveu categorias teóricas, como o histórico, peculiaridades do Jiu-Jítsu Brasileiro e as Regras. Estes conteúdos foram inseridos, pois são fundamentais no ensino da modalidade, além de permitirem uma formação alunos nas diferentes dimensões, conforme recomenda os PCN's, além de permitir um desenvolvimento integral do ser humano (BROWN; JOHNSON, 2000), permitir a discussão de conceitos como a violência e deslealdade (RUFINO; DARIDO, 2009) e o rompimento do possível preconceito sobre a inserção do ensinamento das lutas nas escolas (CORRÊA, QUEIROZ; PEREIRA, 2010).

Baseado no Quadro 1., o primeiro ano de ensino enfatizaria o ensinamento de educativos como os rolamentos, que podem ser a base para muitas outras lutas ou modalidades esportivas, não apenas o Jiu-Jítsu Brasileiro. Além disso, o ensino de movimentações básicas da modalidade, como a base, postura, fuga de quadril e a guarda (CBJJ). Estes serão os pilares para a continuidade do ensino nos anos seguintes. Nas fases seguintes, serão inseridos aos poucos movimentos de maior complexidade, exigindo do professor maior cuidado no ensino e criatividade para o ensinamento lúdico dos movimentos. Além disso, a parte teórica deve ser abordada constantemente pelo professor no intuito

de apresentar a modalidade aos alunos.

Segundo Cazetto (2009), o ensino das lutas na escola não é ensinar simplesmente os movimentos da luta, mas sim as condutas necessárias para se aperfeiçoar. Assim, deve-se destacar a importância de sempre trabalhar aos fundamentos teóricos do Jiu-Jítsu Brasileiro com a prática. A associação da teoria com a prática se torna importante para que os alunos possam ter os conhecimentos sobre o assunto antes de aplicá-lo. Com relação à teoria, a mesma envolveria todas as séries, a fim de que se tenha um conhecimento prévio sobre o assunto, com o objetivo de quando estiverem preparados, poderem colocá-las em prática.

Um aspecto importante sobre o quadro é a carga horária anual destinada ao ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro. Baseado neste modelo, foi pensado um total de 9 horas/aulas, ou seja, 50 minutos, ao longo de todo o período letivo para o ensino da modalidade. Chegou-se a este número por permitir o ensinamento dos fundamentos propostos e ao mesmo tempo não restringir o ensino de outros conteúdos propostos pelos PCN's, além de permitir a integração com outras áreas de conhecimento, como a Matemática, Ciências, Línguas Portuguesa e Inglesa, Geografia, História e Artes.

Alguns aspectos precisam ser associados ao ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro na escola. Um dos principais é a historicidade da modalidade. O Jiu-Jítsu Brasileiro, como seu nome diz, foi inventado por um brasileiro, Carlos Gracie, no Brasil (GUIMARÃES, 2001). Como prova do sucesso, esta arte marcial hoje está difundida pelo mundo todo, e inclusive no Japão, tido como berço das artes marciais (BIANCHI, 2006). Além de permitir a abordagem da importância do brasileiro na criação de uma luta de sucesso, pode ser abordado um dos motivos pelo qual o Jiu-Jítsu Brasileiro foi criado. Carlos Gracie era franzino por natureza, ou seja, baixa estatura e massa corporal, tendo desvantagem perante outros lutadores na luta corporal, o que o levou a criação de uma luta que sobrepusesse tal desvantagem (BERNARDI, 2009). Desta maneira, o professor de Jiu-Jítsu Brasileiro na escola pode abordar as diferentes composições corporais entre seus alunos, permitindo maior interação entre todos os alunos e a discussão sobre aspectos corporais que até então ficam de fora das paredes da escola. Esta abordagem poderia aumentar o interesse das crianças na prática esportiva, afastando-os da prática de atividades físicas e assim permitindo um estilo de vida mais saudável no futuro.

Ainda, muitas vezes as aulas de Educação Física são divididas em relação a meninos e meninas, sendo que os esportes são direcionados mais para o sexo masculino, havendo uma discriminação em relação ao gênero e oportunidades. No entanto, segundo Ferreti citado por Pellegrini (2011, p. 1), “o ideal seria o ambiente escolar adotar aulas coeducativas, nas quais o professor orienta alunos e alunas contra a intolerância entre meninos e meninas, buscando dar igual oportunidade para ambos”. Desta forma, a inclusão do Jiu-Jitsu na escola envolveria ambos os sexos, a fim de que todos possam aprender essa arte marcial.

De acordo os Parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física contribui para o pleno exercício da cidadania através da cultura corporal, permitindo que todos tenham acesso de conteúdos e capacidades que se propõem a desenvolver como produtos socioculturais. Através das metodologias utilizadas na Educação Física, desenvolve-se o processo de ensino aprendizagem voltado para o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos (BRASIL, 1998).

Com isso, o ensino do Jiu-Jitsu Brasileiro nas escolas permitiria o desenvolvimento dos aspectos emocionais dos alunos, como a consciência corporal e o auto-conhecimento. Por ser uma modalidade que enfatiza técnicas como alavancas, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GEHRE et al., 2010), muitas vezes o praticante é forçado a desistir. No entanto, esta desistência é momentânea, podendo-se ensinar o aluno a superar tal dificuldade para num momento seguinte não cometer o mesmo erro que o forçou a tal situação. Além disso, possibilita a ideia de um ciclo de oportunidades, em que em certos momentos encontra-se em posição favorável, mas que rapidamente pode-se ser submetido a uma posição desfavorável.

Embora a modalidade num contexto esportivo atribua os conceitos de vitória e derrota, isto permite que o professor discuta com seus alunos a importância da derrota para a evolução pessoal. A derrota, dentro das artes marciais, muitas vezes se faz necessária para que o aprendizado ocorra e se concretize. Além de ser contextualizado dentro da escola, este conceito pode ser considerado fora da escola.

Outro aspecto relevante é que grande parte do ensino do Jiu-Jitsu Brasileiro envolve a formação de duplas. Esta abordagem permite o desenvolvimento da cooperação entre os alunos, pois o aprendizado muitas vezes necessita que um aluno permita-se levar um golpe. O ensinamento da técnica exige que o colega não ofereça resistência num

primeiro momento, forçando os alunos a colaborarem entre si para que ambos evoluam. Ainda, nos momentos específicos, é necessário que um praticante dê o *feedback* ao companheiro para que os ajustes posturais sejam melhorados. Embora a maioria dos movimentos em dupla exija uma pré-determinação técnica, em muitos momentos o professor pode favorecer o surgimento de problemas técnicos para que os alunos busquem alternativas para sobrepor tais dificuldades.

Dentro da sua organização escolar, o conteúdo do Jiu-Jítsu Brasileiro dentro do ensino fundamental permite uma abordagem multidisciplinar. No contexto histórico, a modalidade pode abordar momentos históricos de sua origem dentro da disciplina de História. Tendo em vista a origem milenar da modalidade, que pode ter surgido na Índia ou Japão, chegando ao Brasil principalmente no Pará, e depois no Rio de Janeiro (DELL VECHIO et al., 2007), e hoje em dia espalhando-se pelo mundo todo, o Jiu-Jítsu pode ser abordado juntamente da disciplina de Geografia. Outros aspectos permitem que os nomes dos golpes, normalmente associados a partes do corpo humano, como a finalização de *armlock*, sejam desenvolvidos em conteúdos da Língua Portuguesa, Inglesa e também nas Ciências. O uso das alavancas possui grande riqueza para associar-se a Matemática. Portanto, além de sua riqueza corporal e teórica, o Jiu-Jítsu Brasileiro possibilita a abordagem multidisciplinar associada a outros professores dentro da escola.

Num contexto motor, inúmeros estudos tem demonstrado a efetividade das artes marciais na melhora das qualidades físicas (WOODWARD, 2009). Especificamente no caso do Jiu-Jítsu Brasileiro, tem sido observado melhoras em diversas valências, como força, potência, resistência muscular localizada, flexibilidade, equilíbrio, entre outros (DEL VECHIO, 2007). Além disso, foi observado que alunos do ensino médio praticantes de Jiu-Jítsu Brasileiro possuem melhor aptidão física, como força, potência de membros superiores e resistência muscular abdominal do que aqueles alunos que não praticam a modalidade (GEHRE, 2010). Além disso, os alunos praticantes da modalidade possuíam menor pressão arterial de repouso do que os não praticantes (GEHRE, 2010). Assim, fica claro a importância desse conteúdo para o desenvolvimento de valências físicas bem como na saúde dos alunos. Fora esses aspectos, outras questões como a lateralidade, orientação espaço-temporal, coordenação motora e o tempo de reação são estimulados nas aulas de Jiu-Jítsu Brasileiro.

Algumas dificuldades precisam ser consideradas quanto a inserção do Jiu-Jítsu Brasileiro como conteúdo escolar. O primeiro deles refere-se a aspectos estruturais. As escolas muitas vezes não possuem espaço adequado, com presença de *tatame*, para o ensino da modalidade. É necessário que o professor procure ambientes alternativos, como grama ou outras superfícies menos rígidas, para o ensino da modalidade. Além disso, o uso de colchonetes é uma opção viável para sobrepor tal barreira.

Outra dificuldade é a vestimenta, que necessita do *kimono*. Por mais que seja importante, o *kimono* não é imprescindível, podendo-se ensinar muitos dos movimentos propostos no quadro 1 sem o *kimono*. Dentro do quadro 1, o único movimento que necessita do *kimono* é o estrangulamento, que porém pode ser realizado com uma simples camiseta. Apesar disso, nada impede que o professor tente buscar o apoio da comunidade para o suporte estrutural para tais escolas. Além disso, é preciso atenção constante do professor nos movimentos de chaves e estrangulamentos para se evitar lesões sérias.

Embora a utilização deste quadro necessite aparentemente de um conhecimento técnico específico do professor, as informações aqui contidas possibilitam a maior compreensão pelo professor. Além disso, estratégias de ensino, como o convite de Mestres do Jiu-Jítsu Brasileiro para a participação nas aulas pode agregar grande valor ao conteúdo oferecido.

Outra dificuldade que pode ser melhorada com a proposta do presente estudo é a continuidade. O uso desse quadro pode compensar possíveis trocas de professores durante o ano letivo, permitindo uma estrutura de ensino a ser seguida. Além disso, é comum escolas municipais e estaduais possuírem professores na modalidade de substituto dentro do quadro de professores, o que destaca ainda mais a importância deste estudo, pois favorece um planejamento ao longo dos 5 anos das fases iniciais do Ensino Fundamental.

Por fim, um aspecto importante é a possibilidade de ensino desta modalidade em alunos da educação especial. Embora a necessidade de um conhecimento específico do professor, os alunos da educação básica serão favorecidos com aulas que levem em considerações os aspectos básicos contidos no quadro 1, além de exigir um ensino adaptado pelo professor levando-se em consideração as deficiências dos alunos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS E SUGESTÕES

A Educação Física é uma disciplina curricular que vem ganhando espaço na escola, não apenas por recreação, mas pela importância que possui para o desenvolvimento físico e mental dos alunos.

A educação física deve ter como proposta educar através do corpo, proporcionando o desenvolvimento das potencialidades da criança, norteando suas atividades com a finalidade de oferecer a aprendizagem em um ou vários esportes.

No que se trata das artes marciais, em especial, o Jiu-Jítsu Brasileiro, considera-se uma prática que contribuirá no desenvolvimento de diferentes habilidades corporais quanto cognitivas, tendo em vista que além dos diversos movimentos realizados com o corpo, a criança também precisa de atenção, memória, relacionamento interpessoal, percepção, dentre outras habilidades.

Tendo em vista a possibilidade de adequação de atividades nas aulas de Educação Física, considera-se a inclusão das aulas de Jiu-Jítsu Brasileiro como uma excelente opção de atividade, diante dos benefícios que a mesma pode proporcionar aos seu praticantes, neste caso, os alunos das séries iniciais do ensino fundamental.

A proposta é incluir as aulas gradativamente, ensinando a teoria e as técnicas relacionadas à luta para que o aluno possa conhecer e se interessar pela atividade, não apenas como parte da aula, mas para desenvolvimento também fora da escola.

Para sua inclusão, no entanto, é preciso superar alguns desafios e barreiras, tendo em vista que a prática do esporte requer investimento financeiro em roupas e materiais, no entanto, elas podem ser adquiridas com o tempo, a medida que a prática seja incluída permanentemente no currículo.

Considera-se que os objetivos foram alcançados, uma vez que se pode refletir sobre a prática do Jiu-Jítsu Brasileiro na escola, como uma excelente opção de atividade para as aulas de Educação Física, uma vez que envolve a cultura e do corpo e também da mente.

Como sugestão para trabalhos futuros, considera-se importante a realização de uma pesquisa com alunos das séries iniciais sobre o interesse dos mesmos na prática dessa atividade durante as aulas de educação, a fim de verificar a aceitação dos alunos em relação a sua estruturação.

6 REFERÊNCIAS

ARRUDA, Pablo Delano Porfírio; SOUZA, Bertulino José de. **Jiu-Jitsu**: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos. Disponível em: periodicos.uern.br/index.php/redfoco/article/view/954/518. Acesso em 12 Maio 2017.

BERNARDI, Mateus. **Nível de ansiedade em atletas de jiu-jitsu pré-competição**. Disponível em: www.jajuijitsu.com.br/Ansiedade.pdf. Acesso em 12 Maio 2017.

BIANCHI, Stefania. 847c. **Caracterização morfofuncionais de atletas praticantes do Brazilian Jiu-Jitsu**. Campinas, SP: [s.n], 2006.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: educação física. Brasília: MEC/SE, 1998.

_____. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDB 9394/96**. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm. Acesso em 12 Maio 2017.

BUENO, Jean Carlo Benetti; SAAVEDRA, Luísa. Brazilian Jiu-Jitsu and inhibitory control: effects of practice on secondary public school students in Abu Dhabi, UAE. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, Volumen 11(2s), 9697 ~ 2016.

CAZETTO, F. F. **A influência do Esporte Espetáculo sobre o modelo de competição dos mais jovens no judô**. 2009. 209f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU JITSU. **Confederação Brasileira de Jiu Jitsu**. Disponível em: <http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>. Acesso em: 9 Maio 2017.

CORREIA, W.R; FRANCHINI, E. Produção Acadêmica em Lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.01-09, 2010.

CORREA, Adriano; QUEIROZ, Gisele; PEREIRA, Marcos. **Lutas Como Conteúdo na Educação Física Escolas**. 2010. Disponível em: www.calasanscamargo.com.br/media/file/.../TCC-Lutas_como_conteudo_escolar.pdf. Acesso em: 03 Jun. 2017.

DELL VECHIO, F. B et al. Análise morfo-funcional de praticantes de Brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e das quantificações motoras na modalidade. **Movimento e Percepção**, 2007; v.7 p.28-34.

FERREIRA, Heraldo Simões; As Lutas na Educação Física Escolar. Fortaleza: **Revista de Educação Física**, n.135, nov. de 2006, p.36-44.

GEHRE, J.A.V, et al. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciência em Movimento**, 2010;18(2):76-83.

GUIMARÃES, Fernando de Mello. **A história do jiu-jitsu**. Disponível em: esportes.universoef.com.br/container/gerenciador_de.../340/a-historia-do-jiu-jitsu.pdf. Acesso em: 03 Jun. 2017.

KANO, J. **Kodokan judô**. New York: Kodansha Internacional, 1994.

KLAUS, Júlia. **A filosofia disciplinada do jiu-jitsu**. Disponível em: <http://www.betaredacao.com.br/filosofia-disciplinada-do-jiu-jitsu/>. Acesso em: 31 Maio 2017.

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, 2006.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de, **Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013.

REIS, Thiago; SUSUKI, Frank; GOMES. A utilização do Jiu Jitsu brasileiro como conteúdo da Educação Física escolar. **Revista Digital**,

Buenos Aires – ANO 17 – Nº 160 – Junho de 2012.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O jiu jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. In: IV COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: AS LUTAS NO CONTEXTO DA MOTRICIDADE, 4.; III SIMPÓSIO SOBRE O ENSINO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: 15 ANOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Ufscar; SHOTO WORKSHOP, 5., 2009, São Carlos. **Anais...** São Carlos: UFSCar, 2009.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Alguns sentidos e significados da capoeira, da linguagem corporal, da educação física... **Revista Brasileira de Ciência em Movimento**, Campinas, v. 30, n. 2, p. 123-136, jan. 2009.

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

SUGAI, V. L. **O caminho do guerreiro**: a contribuição das artes marciais para o equilíbrio físico e espiritual. São Paulo: Editora Gente, 2000.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

UAE JIU JITSU FEDERATION. **School Jiu Jitsu Program**. Emirados Árabes Unidos. Disponível em: <https://www.uaejjf.com/en/Pages/School-Jiu-Jitsu-Program.aspx>. Acessado em 09/05/2017.

WOODWARD, T. A review of the effects of Martial Arts practice on health. **Wisconsin Medical Journal**, v. 108, n. 1, p. 40-43, 2008+

ZABALA, A. **A prática educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artmed, 1998.