

O JIU-JITSU COMO FERRAMENTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO DO RESPEITO E DA DISCIPLINA

Vagner dos Anjos Costa¹

¹Faculdade Instituto Pedagógico de Minas Gerais – IPEMIG, Belo Horizonte – MG,
Brasil (vagner1211costa@gmail.com)

Resumo: Este trabalho investiga o Jiu-jitsu como ferramenta pedagógica na Educação Física, focando no desenvolvimento de respeito e disciplina em jovens. A pesquisa, feita com cinco praticantes de 14 a 34 anos, utilizou questionários e observação. Os resultados indicam que a prática promove autocontrole, superação de desafios e melhora nas relações sociais, mostrando-se eficaz na formação ética e no desenvolvimento pessoal dos alunos.

Palavras-chave: Jiu-jitsu; Educação Física; Respeito; Disciplina; Currículo.

INTRODUÇÃO

O Jiu-jitsu, tradicional arte marcial de origem brasileira, tem se consolidado, ao longo dos anos, não apenas como uma prática física, mas também como um importante instrumento para o desenvolvimento de habilidades sócio emocionais e valores éticos. A sua aplicação como ferramenta pedagógica na Educação Física tem sido cada vez mais reconhecida por seu potencial para promover valores essenciais à formação do caráter, tais como respeito, disciplina e autocontrole (Cavallari et al., 2023; Neto et al., 2023; Silva; Silva; Espíndola, 2015). Esses valores, fundamentais para o crescimento pessoal e social dos indivíduos, são frequentemente enfatizados na prática do Jiu-jitsu, onde a hierarquia e o respeito mútuo entre os praticantes são aspectos centrais da aprendizagem (Cavallari et al., 2023; Corrêa, 2023). O Jiu-jitsu, uma arte marcial brasileira, é amplamente reconhecido por seus benefícios no desenvolvimento físico e psicológico dos praticantes. Embora tenha se tornado mundialmente famoso como um esporte de combate, o Jiu-jitsu também se configura como uma importante ferramenta pedagógica, especialmente na área da Educação Física. De acordo com Ceriani, (2019) e Neto et al., (2023) a prática do Jiu-jitsu é um meio eficaz para o fortalecimento de valores essenciais à formação do caráter, como respeito, disciplina e autocontrole. Esses valores, constantemente reforçados nas aulas, não só favorecem o desenvolvimento físico dos praticantes, mas também influenciam diretamente sua atuação no contexto social. Silva destaca que o respeito mútuo, ancorado na hierarquia e na troca de aprendizado entre os praticantes, é um dos pilares fundamentais da prática. Esse ambiente colaborativo promove o crescimento pessoal, permitindo que o Jiu-jitsu se constitua como uma verdadeira escola de vida (Corrêa, 2023; Ferreira et al., 2019; Silva; Silva; Espíndola, 2015).

Além disso, a Educação Física tem um papel crucial na formação integral dos alunos, indo além do desenvolvimento motor e físico, promovendo também a construção de competências sócio emocionais. Cavallari Filho et al., (2023) observa que a prática de esportes e atividades físicas, como o Jiu-jitsu, que envolvem a internalização de valores éticos, pode atuar como um poderoso mecanismo para a criação de um ambiente educativo que favoreça o respeito e a disciplina. Nesse contexto, o Jiu-jitsu vai além de uma simples prática esportiva, oferecendo aos alunos uma vivência prática de valores essenciais para a sua formação enquanto cidadãos. Segundo o autor, a disciplina é um valor central dessa prática, pois ela é não apenas fundamental para a evolução técnica do praticante, mas também para sua maturação pessoal. O Jiu-jitsu oferece um espaço para o desenvolvimento de habilidades de interação social, autocontrole e resolução de conflitos.

Com isso, o ambiente da academia de Jiu-jitsu se apresenta como um contexto ideal para a formação de jovens, promovendo, por meio de suas práticas estruturadas, a disciplina e o respeito mútuo. A constante prática e o convívio com normas de comportamento estabelecidas contribuem para a internalização de atitudes que têm impacto positivo nas relações sociais fora da academia, tornando-se um instrumento de formação ética e cidadã (Cavallari et al., 2023; Ferreira et al., 2019; Neto et al., 2023; Silva; Silva; Espíndola, 2015).

No Jiu-jitsu, os valores de respeito e disciplina são centrais não apenas para o aprendizado técnico, mas também para o desenvolvimento de habilidades sociais. Cavallari Filho et al., (2023) defende que a estrutura do Jiu-jitsu é projetada para reforçar a importância da hierarquia e do respeito, elementos essenciais para a prática de qualquer modalidade marcial. A organização das aulas, onde o progresso

dos alunos depende de seu comportamento e do respeito pelas normas estabelecidas, é fundamental para garantir um ambiente seguro e colaborativo. Para o autor, esse aspecto hierárquico, presente tanto na relação entre os praticantes quanto entre estes e os instrutores, promove uma valorização do outro e facilita o aprendizado de valores essenciais, como a ética e o respeito.

A disciplina no Jiu-jitsu vai além do simples cumprimento das regras da modalidade. Segundo Almeida et al., (2022) e Neto et al., (2023), ela se estende ao comportamento dos praticantes no cotidiano, influenciando suas atitudes em casa, na escola e em outros espaços sociais. A repetição dos movimentos, a prática constante e o respeito pelas fases do aprendizado contribuem para o fortalecimento do autocontrole, competência essencial para o desenvolvimento pessoal.

No Jiu-jitsu, os alunos aprendem a se controlar em situações de estresse, a respeitar os limites dos outros e a agir com mais ponderação em momentos de conflito (Cavallari et al., 2023; Silva; Silva; Espíndola, 2015).

Além disso, Almeida et al., (2022) e Neto et al., (2023) destacam que o Jiu-jitsu oferece aos alunos ferramentas para lidar com desafios não apenas em um nível físico, mas também emocional e psicológico. Essa prática permite que os jovens aprendam a controlar suas reações diante de situações adversas, tanto nos combates quanto em suas interações cotidianas. O controle emocional desenvolvido durante o treino é uma das maiores contribuições dessa arte marcial, que contribui para o fortalecimento do autocontrole e da resiliência em diferentes situações da vida.

O impacto do Jiu-jitsu na formação ética e social dos jovens vai além do ambiente da academia e reverbera em suas relações no contexto familiar, escolar e social. Ceriani, (2019) e Neto et al., (2023) argumentam que a prática de Jiu-jitsu, ao incorporar valores como respeito, disciplina e autocontrole, gera uma transformação significativa nas atitudes dos praticantes, favorecendo a construção de relações mais colaborativas e respeitadas. O autor observa que muitos praticantes relatam mudanças positivas no comportamento social, especialmente no que se refere à resolução de conflitos e à construção de uma comunicação mais respeitosa e empática com os outros. Essas transformações vão além do contexto esportivo e se refletem em uma melhoria significativa na convivência social e familiar.

Além disso, o Jiu-jitsu é uma prática que exige autossuperação constante, promovendo a perseverança e a capacidade de superar desafios, tanto internos quanto externos. Cavallari et al., (2023), Ceriani, 2019 e Silva; Silva; Espíndola, 2015) defendem que, por meio dessa arte marcial, os praticantes não apenas aprimoram suas habilidades físicas, mas também desenvolvem habilidades de

resolução de problemas e uma maior capacidade de resiliência. Essa autossuperação, essencial para o sucesso no Jiu-jitsu, também se reflete nas atitudes dos jovens diante dos desafios da vida cotidiana. A perseverança, o respeito e a capacidade de lidar com limitações são competências importantes para enfrentar os obstáculos pessoais e sociais que surgem ao longo da vida.

Portanto, o Jiu-jitsu se configura como uma ferramenta pedagógica valiosa na formação ética dos jovens, tendo um impacto significativo não apenas no contexto escolar, mas também nas relações familiares e sociais. Como observam Almeida et al., (2022) e Neto et al., (2023), as lições de respeito, disciplina e autocontrole adquiridas durante as aulas de Jiu-jitsu são transferidas para a vida cotidiana, ajudando a formar cidadãos mais conscientes e comprometidos com a construção de um ambiente social harmonioso e respeitoso. Assim, o Jiu-jitsu, além de desenvolver as habilidades físicas, tem um papel fundamental na formação moral e ética dos praticantes, promovendo uma sociedade mais justa e equilibrada.

Este trabalho tem como objetivo investigar o Jiu-jitsu como uma ferramenta pedagógica no contexto da Educação Física, com foco específico no ensino e na promoção dos valores do respeito e da disciplina entre jovens praticantes. A pesquisa foi realizada com um grupo de cinco alunos, com idades entre 14 e 34 anos, praticantes regulares da modalidade em uma academia local. A metodologia adotada incluiu a aplicação de questionários e entrevistas, além de observação direta das aulas e das interações entre os praticantes. A escolha dessa abordagem visa compreender como a prática do Jiu-jitsu pode influenciar o comportamento dos alunos, tanto em relação ao autocontrole em situações de conflito, quanto ao respeito pelas hierarquias e à disciplina no ambiente social e escolar (Almeida et al., 2022; Ceriani, 2019; Neto et al., 2023).

Os resultados da pesquisa indicam que o Jiu-jitsu, por meio de sua estrutura e filosofia, contribui de forma significativa para o desenvolvimento de habilidades sócio emocionais nos jovens praticantes. O respeito pelas regras, a superação de desafios e a disciplina são aspectos que se refletem não só no ambiente da academia, mas também nas esferas sociais dos alunos, como no relacionamento familiar e com os amigos. De acordo com Almeida et al., (2022) e Neto et al., (2023), a prática de atividades físicas que envolvem esses valores tem um impacto direto na formação ética e na construção de uma sociedade mais justa e respeitosa.

Portanto, a inclusão do Jiu-jitsu no currículo da Educação Física representa uma oportunidade significativa para promover os valores de respeito e disciplina, sendo uma estratégia eficaz para a formação integral dos alunos. Este estudo busca, assim, evidenciar a importância dessa prática como uma ferramenta de transformação no contexto

educacional e social dos jovens, demonstrando que, para além da atividade física, o Jiu-jitsu se configura como um meio poderoso de formação ética.

MATERIAL E MÉTODOS

1. Objetivo da Pesquisa

A pesquisa teve como objetivo compreender a experiência de cinco alunos faixas brancas de uma academia de Jiu-jitsu situada em Aracaju-SE, com foco na contribuição da prática do Jiu-jitsu para o desenvolvimento de valores como respeito e disciplina, e como esses valores impactam a formação dos alunos tanto dentro quanto fora do tatame.

2. Tipo de Pesquisa

Para a realização desta pesquisa, foi adotada uma abordagem quantitativa com o objetivo de entender as percepções dos alunos sobre o impacto da prática de Jiu-jitsu no desenvolvimento de valores como respeito e disciplina. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico, criado e disponibilizado através da plataforma Google Forms, para garantir praticidade e acessibilidade aos participantes.

3. Universo e Amostra

A amostra foi composta por cinco alunos da categoria faixa branca de Jiu-jitsu, praticantes da academia que chamaremos de X por questões de direito e privacidade dos envolvidos, localizada em Aracaju-SE. A escolha por uma amostra pequena e específica se deu pela intenção de se obter informações mais detalhadas sobre a vivência dos praticantes iniciantes nesse esporte.

O questionário foi elaborado com perguntas objetivas e abertas, abordando temas relacionados ao impacto do Jiu-jitsu na formação de valores sócios emocionais. As questões foram cuidadosamente formuladas para captar informações sobre a experiência dos alunos com a modalidade, com ênfase nos aspectos de respeito, disciplina e autocontrole, tanto no contexto da prática esportiva quanto na aplicação desses valores em suas vidas cotidianas.

A amostra foi composta por alunos da faixa etária de 14 a 34 anos, praticantes regulares de Jiu-jitsu em uma academia local. Para garantir uma diversidade de respostas, a amostra incluiu participantes com diferentes níveis de experiência na modalidade, desde iniciantes até alunos com algum tempo de prática. O convite para participar do questionário foi enviado por e-mail e redes sociais, de forma que os

participantes pudessem responder de maneira confortável e no momento que lhes fosse conveniente.

4. Instrumento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário com perguntas abertas. O questionário foi elaborado com o intuito de obter informações sobre a experiência dos alunos na prática do Jiu-jitsu, bem como suas percepções sobre valores como respeito e disciplina, fundamentais nesse esporte. As questões do questionário foram as seguintes:

- (1) Idade;
- (2) Sexo;
- (3) Tempo de prática no Jiu-jitsu;
- (4) Como você descreveria sua experiência até o momento como faixa branca no Jiu-jitsu?
- (5) Quais os principais aprendizados que você teve até agora no Jiu-jitsu?
- (6) Você acredita que a prática do Jiu-jitsu contribui para o desenvolvimento de valores como respeito e disciplina?
- (7) Em sua opinião, qual é a importância do respeito no Jiu-jitsu?
- (8) Você já teve algum momento em que precisou demonstrar disciplina ou respeito durante uma aula ou competição?
- (9) Na sua experiência, o Jiu-jitsu tem ajudado a melhorar seu respeito pelos outros, tanto dentro quanto fora do tatame?
- (10) Você acredita que a Educação Física escolar pode ser uma aliada no aprendizado dos valores do Jiu-jitsu?

5. Procedimento de Coleta de Dados

O questionário foi disponibilizado aos participantes por meio de um link gerado na plataforma Google Forms, entre os dias 29 e 31 de março de 2025. As respostas foram todas enviadas no dia 31 de março de 2025, no intervalo entre 12 h e 14 h.

Ao acessar o formulário, os alunos foram inicialmente informados sobre os objetivos da pesquisa, a importância de suas respostas e o compromisso com a confidencialidade das informações fornecidas. As perguntas foram divididas em seções, começando com dados demográficos (como idade e tempo de prática), seguidas de questões sobre a experiência na prática de Jiu-jitsu e, por fim, sobre os impactos percebidos nos comportamentos e atitudes dos alunos.

As perguntas foram formuladas com alternativas fechadas (onde os participantes escolhiam uma ou mais respostas). A plataforma permitiu o envio imediato das respostas para o pesquisador, o que facilitou a coleta e a organização dos dados de forma eficiente.

6. Análise dos Dados

Após a coleta, as respostas dos alunos foram transcritas e analisadas quantitativamente. As questões fechadas foram agrupadas e analisadas estatisticamente para identificar padrões nas respostas dos participantes. A análise focou na identificação de tendências sobre como a prática de Jiu-jitsu influencia os valores de respeito e disciplina, tanto dentro da academia quanto no cotidiano dos alunos.

O questionário elaborado e empregado nesta pesquisa pode ser acessado por meio do seguinte link: <https://forms.gle/6caJcfzhJ8AwR1f8A>.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentação dos Resultados

Os resultados obtidos e discutidos ao longo deste estudo estão apresentados abaixo através da Figura 1 e da Figura 2, proporcionando uma visão detalhada das conclusões alcançadas. Esses dados foram cuidadosamente analisados e interpretados para fundamentar as conclusões apresentadas, oferecendo uma base sólida para a compreensão do impacto do Jiu-jitsu na formação de valores como respeito e disciplina entre os praticantes. Os mesmos apresentam as informações relevantes coletadas por meio do questionário que ilustram de forma clara as percepções dos participantes, permitindo uma análise mais profunda sobre o tema abordado.

Idade	Sexo	Tempo	Como você	Quais os principais aprend.	V	Em i	Na	
20	Masculino	Mais de 1 ano	Satisfatória	Disciplina, Respeito, Trabalho em equipe, Autoconfiança	Sim	Muito importante	Sim	Sim
34	Feminino	Mais de 1 ano	Satisfatória	Disciplina, Respeito, Controle emocional, Trabalho em equipe, Autoconfiança	Sim	Muito importante	Sim	Sim
14	Masculino	Entre 6 meses e 1 ano	Muito satisfatória	Disciplina, Respeito	Sim	Importante	Sim	Sim
19	Masculino	Menos de 6 meses	Muito satisfatória	Disciplina, Respeito, Controle emocional, Trabalho em equipe, Autoconfiança	Sim	Muito importante	Sim	Sim
15	Masculino	Menos de 6 meses	Satisfatória	Disciplina, Respeito, Controle emocional, Trabalho em equipe, Autoconfiança	Sim	Importante	Sim	Sim

Figura 1: Lista completa das respostas correspondentes dos participantes.

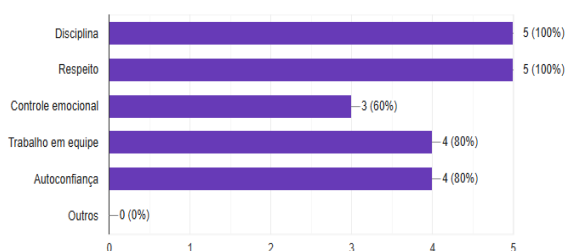


Figura 2: Principais aprendizados que os participantes indicam ter aprendido até a data de resposta do questionário.

Discussão dos Resultados

A pesquisa realizada com cinco alunos faixas brancas de Jiu-jitsu na cidade de Aracaju-SE permitiu obter uma visão aprofundada sobre a experiência desses iniciantes no esporte, com ênfase no desenvolvimento de valores como respeito e disciplina. A partir da análise quantitativa das respostas dos participantes em destaque através da Figura 1 e Figura 2 relacionando-as ao Referencial teórico, foi possível identificar vários aspectos importantes que enriquecem nossa compreensão sobre o impacto do Jiu-jitsu na formação ética e comportamental dos praticantes.

1. Respeito e Disciplina como Valores Fundamentais

Um dos principais achados da pesquisa foi a forte associação entre a prática do Jiu-jitsu e o desenvolvimento de valores como respeito e disciplina, como pode ser visto através da Figura 2. Todos os participantes destacaram a importância do respeito, tanto dentro quanto fora do tatame, sendo esse um valor central no Jiu-jitsu. Isso está em sintonia com a literatura que enfatiza que os esportes de combate, especialmente o Jiu-jitsu, funcionam como um veículo para a educação moral dos praticantes, pois envolvem uma série de interações que exigem autocontrole, respeito ao adversário e a observância de regras rigorosas de conduta.

As respostas indicaram que os alunos percebem que o respeito no Jiu-jitsu vai além do ambiente físico do tatame, estendendo-se para comportamentos em situações cotidianas. Isso reflete a internalização de valores que transcendem o esporte e influenciam o comportamento social dos participantes, como demonstrado nas entrevistas, em que os alunos relataram ter melhorado sua postura de respeito tanto com colegas quanto fora da academia.

A Figura 2 também mostra que a disciplina foi uma constante nas respostas. O que é enfatizado tanto em relação ao cumprimento das técnicas, quanto ao comportamento pessoal. Este valor se reflete, muitas vezes, nas situações em que os alunos se veem obrigados a manter o foco e a persistir, mesmo diante de dificuldades. A disciplina, assim, não é apenas uma exigência para o sucesso no esporte, mas uma virtude que também se aplica à vida cotidiana.

2. Aprendizados Adquiridos no Jiu-jitsu

Os principais aprendizados mencionados pelos participantes foram relacionados à autossuperação e controle emocional. Como iniciantes no Jiu-jitsu, muitos tiveram que aprender a lidar com a frustração diante de derrotas, um aspecto fundamental para o desenvolvimento de resiliência. A constante prática e os desafios enfrentados no tatame ajudaram os alunos a aprender a controlar suas emoções e a persistir nos treinamentos, o que está diretamente ligado ao desenvolvimento de disciplina.

Além disso, alguns alunos mencionaram a importância de aprender a trabalhar em equipe, mesmo sendo um esporte individual. Esse aspecto, embora menos evidente no início, também foi identificado como um valor de respeito, pois os alunos aprenderam a valorizar o esforço do outro, seja em treino ou em competições.

3. Contribuição da Educação Física Escolar

Outro ponto relevante foi a percepção de que a Educação Física escolar poderia contribuir para o aprendizado dos valores do Jiu-jitsu. Embora os alunos não tivessem uma experiência formal de Jiu-jitsu na escola, muitos expressaram a ideia de que a Educação Física poderia desempenhar um papel importante no desenvolvimento de virtudes como o respeito e a disciplina. Ao introduzir práticas que promovam essas habilidades, a escola poderia ser um ambiente mais propício para a internalização desses valores, preparando melhor os alunos para a prática esportiva formal, como o Jiu-jitsu.

Essa visão sugere que os educadores físicos têm um papel relevante na formação moral dos alunos, utilizando os esportes como ferramentas para ensinar valores que são fundamentais tanto dentro quanto fora dos ambientes esportivos.

4. Impacto Fora do Tatame

Os resultados também indicaram que o Jiu-jitsu contribui significativamente para a formação ética dos praticantes em outras esferas da vida, além do ambiente do tatame. Os alunos relataram que a prática esportiva ajudou a melhorar sua postura de respeito no cotidiano. Isso reforça a ideia de que os valores aprendidos no esporte podem influenciar comportamentos sociais mais amplos, contribuindo para a construção de uma sociedade mais ética e respeitosa.

5. Limitações e Sugestões para Pesquisas Futuras

Apesar dos *insights* valiosos obtidos, a amostra pequena (apenas cinco alunos) limita a generalização dos resultados. Para uma compreensão mais abrangente do impacto do Jiu-jitsu no desenvolvimento de valores, seria interessante expandir a amostra para incluir um número maior de

participantes, com variações em idade, tempo de prática e níveis de experiência. Além disso, futuras pesquisas poderiam explorar o impacto da prática do Jiu-jitsu em outros valores, como humildade, honestidade e perseverança, para uma análise mais abrangente do impacto do esporte na formação ética dos indivíduos.

CONCLUSÃO

A prática do Jiu-jitsu se configura como uma poderosa ferramenta pedagógica no contexto da Educação Física, promovendo o desenvolvimento físico e o crescimento pessoal dos alunos. Por meio da internalização de valores fundamentais como respeito, disciplina e autocontrole, o Jiu-jitsu contribui para a formação ética e cidadã dos jovens. Ao ser incorporado ao currículo escolar, o Jiu-jitsu oferece uma oportunidade única para a promoção de uma formação integral dos alunos, preparando-os para enfrentar desafios de forma positiva e colaborativa. O impacto dessa prática é significativo, não apenas na formação física dos praticantes, mas também no desenvolvimento de habilidades sócio emocionais essenciais para a construção de uma sociedade mais justa e respeitosa.

A partir dos dados coletados e da análise das respostas, foi possível concluir que a prática do Jiu-jitsu tem um impacto significativo no desenvolvimento de valores como respeito e disciplina nos alunos. A grande maioria dos participantes destacou a importância do respeito tanto dentro quanto fora do tatame, e relatou situações em que esses valores foram essenciais durante as aulas ou competições. Além disso, os alunos perceberam melhorias em sua capacidade de respeitar os outros, o que reflete uma internalização dos princípios do Jiu-jitsu. Por fim, a pesquisa também sugeriu que a Educação Física escolar pode ser uma ferramenta importante no apoio ao desenvolvimento desses valores, funcionando como um meio de introduzir os alunos a princípios éticos que serão fundamentais no seu processo de aprendizagem tanto no Jiu-jitsu quanto em outras áreas de suas vidas.

O estudo evidenciou a relevância da prática do Jiu-jitsu no desenvolvimento de valores essenciais como o respeito e a disciplina. A pesquisa sugere que a prática contínua desse esporte, aliada ao ensino formal de valores na educação escolar, pode contribuir de maneira significativa para a formação ética e moral dos indivíduos, ajudando-os a se tornarem cidadãos mais conscientes e respeitosos.

Os resultados da pesquisa corroboram a ideia de que a prática do Jiu-jitsu tem um papel significativo no desenvolvimento de valores fundamentais como respeito e disciplina. A vivência no esporte não só contribui para a formação técnica dos praticantes,



mas também para sua educação moral, refletindo em suas atitudes dentro e fora do tatame. Ao considerar a contribuição da Educação Física escolar nesse processo, a pesquisa sugere que as escolas têm um potencial ainda maior para trabalhar esses valores desde a infância, ampliando os benefícios sociais e educativos do Jiu-jitsu e de outros esportes de combate.

A utilização do Google Forms facilitou a coleta de dados, garantindo que os participantes pudessem responder de forma rápida e sem a necessidade de se deslocarem até um local específico. Além disso, a plataforma permitiu um controle eficaz sobre as respostas e uma organização otimizada dos dados. Esse procedimento foi fundamental para a realização da pesquisa, que busca compreender como a prática de Jiu-jitsu pode influenciar a formação ética e moral dos jovens praticantes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, aos alunos participantes da pesquisa, à Faculdade IPEMIG, ao COBICET e a todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para o desenvolvimento e publicação deste trabalho. Aproveito também para deixar uma mensagem especial aos alunos faixas brancas de Jiu-jitsu: saibam que o caminho até a faixa preta vai muito além da técnica. É uma jornada de disciplina, respeito, paciência e autodesenvolvimento. Cada treino, cada desafio superado, fortalece não só o corpo, mas também o caráter. Persistam, mantenham o foco e lembrem-se de que a verdadeira conquista não está apenas na faixa que se amarra na cintura, mas na transformação pessoal que cada etapa dessa caminhada proporciona.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maycon Ornelas *et al.* A prática pedagógica com as Lutas na Educação Física: um retrato da formação e da realidade de ensino de professores do ensino médio do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, p. e20220076, 14 nov. 2022.

CAVALLARI, Filho Roberto *et al.* O jiu jitsu como ferramenta pedagógica e organizacional auxiliar ao desenvolvimento pleno da vida. **Regae: Revista de Gestão e Avaliação Educacional**, v. 12, n. 21, 2023.

CERIANI, Rodrigo Benevides Ceriani. Benefícios Físicos e Psicológicos Adquiridos Por Praticantes

De Jiu Jitsu. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 1, p. 64–84, 1 jan. 2019.

CORRÊA, Michael Willian Moraes. O uso do jiu jitsu como um instrumento de potencialização da aprendizagem no ensino escolar. **Revista ft**, v. 27, n. 121/ABR 2023, 20 abr. 2023.

FERREIRA, Lorena *et al.* Educação Permanente em Saúde na atenção primária: uma revisão integrativa da literatura. **Saúde em Debate**, v. 43, p. 223–239, 2019.

NETO, Fernando Alípio Rollo *et al.* A prática do jiu-jitsu como promotora de aptidões físicas relacionadas à saúde: revisão narrativa da literatura. **O cuidado em saúde baseado em evidências - Volume 2**, p. 13, 2023.

SILVA, Thiago Eduardo Limeira da; SILVA, Maria Gilvanira Gomes da; ESPÍNDOLA, Wilma Cléa Ferreira. Os benefícios do jiu-jitsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. **Revista Rios**, v. 9, n. 9, p. 186–192, 1 dez. 2015.