



A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
THE INFLUENCE OF THE PRACTICE OF MARTIAL ARTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES
LA INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE LAS ARTES MARCIALES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

João Victor Pedro Maria¹, Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho²

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i1.3439>

PUBLICADO: 06/2023

RESUMO

O ensino das lutas na escola é muito importante tanto na formação motora como psicológica e social dos educandos. Desta forma o tema desta pesquisa é a importância das lutas na educação física escolar para formação integral dos alunos. Tendo como problema mostrar porque as lutas devem ser introduzidas nas aulas de educação física. Justificando – assim que aula bem elaborada pode contribuir tanto no desenvolvimento motor dos alunos, assim como no quesito psicológico e social, formando um ser de maneira integral. Tendo como objetivo mostrar para o leitor e profissionais da área a importância do trabalho com lutas visando o desenvolvimento completo dos educandos. Em relação aos procedimentos metodológicos esta pesquisa é descritiva-qualitativa, e conta com base bibliográfica de livros, artigos, periódicos, online etc.

PALAVRAS-CHAVE: Artes Marciais. Educação Física. Escola.

ABSTRACT

The teaching of fights at school is very important both in the motor, as well as in the psychological and social formation of students. In this way, the theme of this research is the importance of struggles in school physical education for the integral formation of students. Having as a problem to show why fights should be introduced in physical education classes. Justifying – as well as a well-designed class can contribute both to the motor development of the students, as well as to the psychological and social aspect, forming a being in an integral way. Aiming to show the reader and professionals in the area the importance of working with struggles aimed at the complete development of students. Regarding the methodological procedures, this research is descriptive and qualitative, and has a bibliographical basis of books, articles, online journals, etc.

KEYWORDS: Martial arts. Physical education. School.

RESUMEN

La enseñanza de las luchas en la escuela es muy importante tanto en la formación motora, psicológica y social de los estudiantes. Por lo tanto, el tema de esta investigación es la importancia de las luchas en la educación física escolar para la formación integral de los estudiantes. Teniendo como problema mostrar por qué las luchas deben introducirse en las clases de educación física. Justificando, así, que una clase bien diseñada puede contribuir tanto en el desarrollo motor de los estudiantes, como en el aspecto psicológico y social, formando un ser de manera integral. Con el objetivo de mostrar al lector y a los profesionales del área la importancia de trabajar con luchas dirigidas al desarrollo integral de los estudiantes. En cuanto a los procedimientos metodológicos, esta investigación es descriptiva, cualitativa y cuenta con una base bibliográfica de libros, artículos y revistas en línea, entre otras fuentes de consulta.

PALABRAS CLAVE: Artes Marciales. Educación física. Escuela.

¹ Faccrei - Faculdade Cristo Rei.

² Orientador - Faccrei - Faculdade Cristo Rei.

1. INTRODUÇÃO

Muito se discute sobre a diversidade dos conteúdos presentes na educação física escolar. Um dos principais temas abordados é o ensino das lutas dentro da escola, sendo que muitos professores não trabalham dentro de suas aulas. Muitos são os motivos relatados pelos professores justificando a ausência das aulas de lutas, sendo o medo de estimular a violência e a agressividade, entre outros problemas. Em contraponto a esses fatores negativos observa-se a pergunta, qual a importância do trabalho com lutas na escola para formação integral dos alunos?

Quando bem trabalhadas, as aulas de lutas não se tornam um problema como a maioria dos professores observa, e sim um estímulo não só para o desenvolvimento motor como também para o integral dos alunos. É diante do exposto que este estudo de pesquisa tem como principal tema relatar a importância das aulas de lutas na educação física escolar para formação integral dos alunos.

As lutas estão presentes na história do homem primitivo e perduraram até nós os homens modernos. Desde o início da sua vida o indivíduo luta, seja pela vida, pelo seu espaço, pelos seus direitos. Diferentes formas de luta englobam o mesmo aspecto. Com o desenvolver da humanidade, esta luta pura e simples se desenvolveu em algo mais estruturado, dando origem assim a arte marcial. Atualmente a sua função se mostra diferente da originária, onde era utilizada com fim marcial (guerra) está trazendo uma nova visão de corpo e mente para os seus praticantes (GERMANO; MOURA, 2011).

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

Uma das valências principais interveniente na prática das lutas e artes marciais, é a força, englobando todas as suas variações e formas de expressão nos membros superiores e inferiores (FLACK; KRAEMER, 2016).

Entende-se por comportamento neste estudo, a reação que o indivíduo neste caso a criança tem se frente a uma ação, ou seja, é a atitude da criança a determinadas situações; nos aspectos cognitivos que trata se do pensamento da criança, como ela aprende junto às habilidades cognitivas, como; raciocínio, concentração, linguagem, memória, atenção, criatividade, entre outros aspectos cognitivos. Aspectos sócios afetivos são as interações com as pessoas e consigo mesmo, podendo ser; desanimado, agressivo, amigável, prestativo e entre outros aspectos sócio afetivos. Aspectos físico motor, está relacionado à saúde, bem como, as capacidades físicas, como; força, resistência, coordenação motora, agilidade e entre outros aspectos físico motor. A questão norteadora deste trabalho é: a prática do treinamento de lutas e artes marciais nas aulas de educação física é capaz de melhorar o comportamento de seus praticantes?

O principal objetivo deste trabalho é mostrar para o leitor que as lutas vão além de golpes e contato físico, mas que contribuem de forma gigantesca no desempenho motor dos alunos, ampliando suas capacidades físicas, assim como contribuindo também na condição de socialização e personalidade, ou seja, mostrar que as lutas atuam no contexto integral do ser humano.

No contexto atual percebe-se que as lutas estão cada dia mais fazendo parte da cultura brasileira. A riqueza de gestos motores nos vários tipos de lutas, a história por trás de cada luta, as regras a serem seguidas, tudo isso contribui imensamente para que os alunos ampliem seus conhecimentos e adquiram mais cultura por meio da disciplina, assim como melhora cada vez mais sua capacidade motora através da diversidade de gestos.

2. LUTAS E ARTES MARCIAIS

O termo lutar está presente em praticamente todos os seres vivos, Animais lutam uns com outros por território, por fêmeas, para proteger os filhotes, por sobrevivência, não sendo diferente no homem pré-histórico, que com o passar do tempo criou-se técnicas de lutas dando início as Artes Marciais. A primeira Arte Marcial que se tem registro segundo Natali (1981 apud BREDA, 2013), são por volta de 5 mil anos a.C., chamada, Vajramushti na Índia onde só a realeza tinha acesso, daí seu significado 'Punho real'. Esta arte marcial tinha como conteúdo técnicas de combate, meditação e estudos variados.

Ainda segundo Natali (1981 apud BREDA, 2013), seguindo à história que em 520 AC um monge budista, "Hindú", BODHIDHARMA (Daruma em japonês), precursor das Artes Marciais viajou para a China para ensinar o budismo. Chegando a China Daruma habitou o templo de Shaolin onde passou a ensinar sua filosofia. Muitos de seus discípulos foram incapazes de acompanhar o treinamento devido a pobre condição física. Então Daruma lhes ensinou um método de condicionamento físico através do qual os monges recuperavam a energia corporal e espiritual.

Segundo Nagamini (apud COSTA, 2015) Artes Marciais: do latim "arte", que significa conjunto de regras para desenvolver bem uma tarefa e "martiale" referente à guerra, aos militares e guerreiros, ou seja, a arte da guerra, e são conjuntos de práticas de luta que surgiram no oriente e tem na sua origem concepções filosóficas e religiosas. Dentre elas popularizou-se no Brasil o Judô e o Karatê.

As primeiras manifestações de lutas e embates corpo a corpo surgem junto com o homem, onde, o mesmo lutava por inúmeras razões, e entre elas estava a sobrevivência. "As lutas, por exemplo, sempre se fizeram presentes na história da humanidade, sejam ligadas às técnicas de ataque e defesa, sejam como sabedoria de vida para muitos povos, ou mesmo como vínculo militar" (PARANÁ, 2016).

Nos primórdios da existência humana, a "lei" que imperava era a da natureza, ou seja, a lei do mais forte. Para tal o ser humano se valia de algumas ferramentas rústicas para auxílio, mas primordialmente utilizava seu corpo e suas habilidades, que envolviam destreza e agilidade, e de certo modo uma análise de situações e estratégia.

De modo geral, esses confrontos ocorriam por estas civilizações terem um caráter nômade o que acarretava um novo desafio a cada mudança de local. Com o decorrer do desenvolvimento as tribos que se organizavam acabavam por se assentar em algum território "próprio" e com isso acabavam por se deparar com tribos ainda nômades e então confrontos eram inevitáveis, e para não serem derrotadas alguma forma de defesa fora criada, podendo ser classificada como uma forma de luta organizada ou até mesmo arte marcial, fundamentalmente pautada na autodefesa. Na Grécia surgiram relatos de uma forma de luta que proporcionava embates que de certa forma possuíam algo que se assemelha a arte marcial, conhecido como "Pancrácio", era uma forma de combate realizada nos coliseus pelos gladiadores, como uma forma de entreter o público, conhecida como a política do pão e circo. Os participantes se valiam das premissas básicas do combate, o ataque e a defesa (SANTOS; GODOY, 2017).

Sobre a origem das artes marciais, o nome que mais se vê é o de Budhi Dharma, um monge indiano que peregrinou para a China e lá introduziu em um templo de Shaolin, o Zen Budismo e

juntamente ensinou um sistema para fortalecer o corpo e a mente, criado a partir dos movimentos da natureza e dos animais (GASPAR, 2017).

Sendo assim, temos Dharma como o implantador do seu caráter filosófico, possuindo diversos pensamentos religiosos do Zen Budismo. Um dos pensamentos mais relacionado com a prática era o que ao treinar o corpo, e levando ele a um esforço extenuante, estaria da mesma forma treinando a sua mente e fortalecendo o espírito (SANTOS; GODOY, 2017). Etimologicamente, “marcial” está ligada ao Deus romano da guerra, Marte, enquanto “arte” a uma ciência, tendo então “arte marcial” como uma ciência de guerrear, ou arte da guerra. Enquanto o mais forte estivesse sobrepunhando e dominando os mais fracos existiria a busca da sobrevivência de diversas maneiras e também a manutenção da mesma em sua melhor maneira, pois a vida estava em jogo, baseada na vitória e na derrota, e respectivamente em vida e morte. (OLIVEIRA; GOMES; SUZUKI, 2015).

Após a morte de Dharma, valendo-se de seus ensinamentos, alguns de seus alunos partiram pelo continente asiático para difundir o que lhes foi ensinado. Entretanto, embora todos tivessem o mesmo conhecimento, cada um inferiu algo pessoal ao difundir os ensinamentos básicos, o que acarretou mudanças e originou novas artes marciais, que deram origem as que hoje são conhecidas como o kung fu, taekwondo, karatê, judô, entre outros.

Em terras brasileiras, consideram que a capoeira é uma arte marcial criada no Brasil. Alguns autores afirmam que a capoeira foi trazida da África e ainda outros afirmam que é brasileira embora possua influências africanas devido o contato dos nativos com os africanos trazidos como escravos. Sendo vista como a principal arte marcial brasileira, pois nela foram inseridos princípios e filosofias que envolviam a sociedade no momento de sua criação ou adaptação, a capoeira possuía a premissa básica do combate, a defesa, utilizada em momentos de fuga pelos escravos a fim de se proteger dos capitães do mato e dos seus capatazes. A capoeira tinha uma forma diferente de ser ensinada e difundida, disfarçada de dança para não levantar suspeitas de que os escravos poderiam estar estruturando uma forma de defesa (FELIX; GODOY, 2017).

A prática das artes marciais é uma cultura milenar, que engloba todas as nações e todas as camadas sociais com diferentes objetivos e finalidades. Se tratando de algo milenar algumas perguntas são feitas, e a mais fundamental de todas é relativa à sua origem, sendo esta também a mais difícil de ser respondida com exatidão. Esta dificuldade acerca da origem deste tema está no fato de não se conseguir distinguir onde se iniciou a arte marcial e onde apenas era tratado como luta (GERMANO; MOURA, 2011).

O termo arte marcial é composto por duas palavras Arte e Marcial, que separadamente possuem sentidos que não se correlacionam, tendo por Marcial algo referente à guerra e aos militares ou guerreiros e em arte um sentido mais amplo para:

5. Saber ou perícia em empregar os meios para conseguir um resultado. 6. Filo
Complexo de regras e processos para a produção de um efeito estético determinado.
7 Habilidade. 8 Artífício. 9 Maneira, modo, jeito... 16 Sociol
Objetivação social, isto é, coisa que, como os outros fenômenos culturais, é determinada, em forma e conteúdo, pela estrutura social. (MICHAELIS, 2012).

Sendo assim ao unir ambas as ideias, o resultado é um fenômeno cultural que envolve habilidades de guerra e os seus executantes, sendo também considerada apenas a sua forma

tradicional. Algumas particularidades da palavra Luta estão contidas nas Artes marciais como: “Combate entre duas ou mais pessoas, com armas ou sem elas, com intenção de subjugar, pôr em fuga ou matar.” (MICHAELIS, 2012). Mas analisando outro ponto “Qualquer forma de competição de forças, de habilidade, de ciência ou de faculdades intelectuais entre duas ou mais pessoas.” (MICHAELIS, 2012), este termo torna-se mais abrangente a ponto de entender qualquer atividade em que pessoas estão se enfrentando de forma direta ou indireta com luta, competições e de forças, de habilidade, de ciência ou de faculdades intelectuais entre duas ou mais pessoas.” (MICHAELIS, 2012), este termo torna-se mais abrangente a ponto de entender qualquer atividade em que pessoas estão se enfrentando de forma direta ou indireta com luta, competições e atividades onde há uma oposição de objetivos como luta.

3 EDUCAÇÃO FÍSICA

Na área de Educação Física Escolar há muitas discussões sobre os conteúdos que devem ser trabalhados pelos professores, as abordagens e áreas de conhecimentos que ela abrange, além disso, estudamos o movimento, com técnicas sofisticadas buscando a perfeição e adotamos como nossos conteúdo das áreas mais diversas como as médicas, as biológicas e humanas entre outras, por muitas vezes esquecemos, que o nosso ponto chave é o ser humano historicamente criado e culturalmente desenvolvido de uma maneira integral e única (NUNES; COLTO, 2013).

Entende-se educação física escolar como uma disciplina que integra o aluno na cultura corporal do movimento, capacitando-o para usufruir os jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (PRADO, 2015).

Desta forma a educação física se torna importante tanto no desenvolvimento físico dos alunos, auxiliando que obtenham capacidades para desenvolver várias atividades físicas, como também auxilia na formação de um cidadão crítico. Se tornando assim uma das disciplinas mais importantes dentro do ambiente escolar.

A educação física é oferecida nas escolas há anos, onde sua prática foi calcada em ginástica e recreação e os objetivos definidos eram voltados para construção de uma cultura que levasse o aluno a entender a importância daquela prática. Atualmente, é unanimidade que a educação física escolar vai muito além da recreação e da ginástica. Porém as mudanças não vão ocorrer da noite para o dia, sendo que esta área ainda encontra muitos obstáculos (BORTHOLO; SOARES; SALGADO, 2011).

De acordo com Nunes e Couto (2013, p. 8)

Nossa área de estudo é muito ampla, pode ser denominada cultura corporal, onde temas ou formas de atividades corporais são aplicados, o homem incorpora sua cultura corporal dispondo sua intencionalidade do conceito produzido pela consciência corporal, as atividades assumem diferentes sentidos dependendo da realidade de cada aluno, do seu cotidiano, das relações pessoais e perspectivas.

Esta disciplina ensina algo que nenhum outro componente curricular da escola nem nenhum outro lugar ensinam que é o corpo humano em movimento. Para que isso aconteça, é essencial que a disciplina seja ministrada por um profissional de educação física, sendo o único com conhecimentos e conceitos pedagógicos específicos. A educação física escolar deve ainda integrar o plano pedagógico, com atividades que aliem o desenvolvimento físico e motor ao intelectual (PRADO, 2015).

É muito importante defender uma prática pedagógica que considere a diversidade de conteúdos da cultura corporal na educação física escolar, apontando a necessidade de compreender o esporte, a dança, o jogo, a ginástica e a luta, relacionados a diversos temas abordados em aula como recursos expressivos, para que todas as formas de manifestação humana sejam completadas. Sendo assim, ao facilitar, nas escolas, a apropriação da cultura corporal utilizando o maior número de alternativas de expressão motora, respeitando as características individuais do aluno, ele enriquece o seu repertório de movimentos facilitando a interação social (PREYER, 2017).

Diante de toda esta visão, a educação física valoriza o homem que se movimenta, englobando todas as suas formas de manifestação desde as desportivas até o mundo de movimentos que vão além do esporte, e que são encontrados em inúmeros conteúdos que compõe esta disciplina.

Segundo Preyer (2017, p. 71) “além de desenvolver as capacidades físicas, as lutas auxiliam o aluno na sua relação consigo mesmo e com o grupo, ao propiciar elementos que visam à socialização, a competitividade, a disciplina e o respeito, característicos de sua tradição e filosofia”.

3 A IMPORTÂNCIA DAS LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Na atualidade vivemos em constantes batalhas, que podem ser contextualizadas como lutas, estas encontradas em quase todas as ações humanas, a luta pela sobrevivência, contra problemas sociais, e inúmeros outros oponentes, desta forma destaca-se a importância da correta inserção do conteúdo no ambiente escolar, sendo imprescindível para o desenvolvimento, afetivo-social, cognitivo, fisiológico e motor do educando. Além disso, estão presentes nos documentos regentes na educação, os Parâmetros Curriculares Nacionais e as Diretrizes Curriculares Estaduais, sendo um dos conteúdos estruturantes em educação física. (SANTOS; OLIVEIRA; CÂNDIDO, 2011).

Ao caracterizar as lutas como componente da cultura corporal, e como um dos conteúdos da educação física no contexto escolar, acredita-se que as lutas, embasadas por fins educativos, inserida na escola, contribuirão para formação integral do aluno, ao trabalhar com aspectos que envolvem seu desenvolvimento global (PREYER, 2017).

Definem-se lutas como disputas em que os oponentes devem ser subjugados, mediante as técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão e imobilização, ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica, a fim de punir atitudes de violência e de deslealdade (SANTOS; OLIVEIRA; CÂNDIDO, 2011).

Pode-se entender como de suma importância o conteúdo de lutas no desenvolvimento do cidadão, sendo assim, os alunos poderão receber estímulos de maneira correta, estimulando o educando a entender o real significado tanto como esporte, também como reflexão e relaxamento, para assim desmistificar as batalhas cotidianas de classes e as necessidades humanas (RUFINO; DARIDO, 2012).

Assim, é importante lembrar que as lutas não são somente as técnicas sistematizadas, mas também um conjunto de valores culturais construídos e reconstruídos ao longo do tempo, os quais devem ser pensados como instrumentos de aprendizagem e socialização escolar. O braço de ferro, o cabo de guerra, técnicas recreativas de empurrar, puxar, deslocar o parceiro do local, lutas representativas como a luta do sapo e a luta do saci, são alguns exemplos de como se trabalhar as lutas de forma estimulante e desafiadora na aula de Educação Física (LACERDA, 2015).

Dentro da educação física as lutas fazem sucesso desde a educação infantil até o ensino médio. Comprovando o sucesso em todas as faixas etárias. Na educação infantil, a luta de animais tem ajudado muito na liberação da agressividade, além de serem trabalhados todos os fatores psicomotores. No ensino fundamental, lutas que requerem esforço se tornam uma excelente proposta como as brincadeiras de tirar o colega de dentro do círculo central. No ensino médio, as modalidades começam a ser exploradas de uma maneira mais profunda, levando ao conhecimento do tema, fazendo um resgate histórico das modalidades e as relacionando com a ética e os valores (FERREIRA, 2016).

Dessa forma é importante que o professor de educação física ensine as diferenças entre lutas e brigas para seus alunos, independente da modalidade. Enquanto a primeira trata-se de uma prática esportiva ou alternativa de atividade física com regras determinadas, a segunda é vista como uma forma de provocar confusões, desrespeito ao próximo, gerando violência excessiva. Por isso é muito importante que o professor esclareça a seus alunos essas diferenças (MAZINI FILHO et al., 2014).

As lutas podem ser trabalhadas de modo dinâmico, não como treinamento de potencialidades físicas, seguindo os exemplos de alto rendimento, como nas academias. Desta forma não podemos apenas reproduzi-la enfatizando o caráter violento, competitivo e individualista. A escola é um local de expectativas educacionais, não é um local para se treinar o aluno, mas para ensiná-lo de forma significativa e prazerosa (LOPES, 2014).

Além de todos os benefícios sociais, afetivos e cognitivos, as lutas trazem inúmeros benefícios motores para os educandos. Tanto que observamos grande evolução no desenvolvimento da lateralidade, controle do tônus muscular, a melhoria do equilíbrio e da coordenação global, aprimoramento da ideia de tempo e espaço, bem como noção de corpo. No aspecto cognitivo, as lutas favorecem a percepção, raciocínio, a formulação de estratégias e a atenção. Já no que se refere a aspectos afetivo e social, pode-se observar reação a determinadas atitudes, postura social, a socialização, a perseverança, o respeito e a determinação (RUFINO; DARIDO, 2012).

A disciplina de lutas engloba muitos benefícios aos educandos. Basta o profissional de educação física elaborar aulas adequadas, respeitando cada faixa etária, que todos estes benefícios citados poderão ser observados nos alunos. Além disso, o professor ganhará cada vez mais conhecimento e experiência para evoluir no ensino das lutas dentro do ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível afirmar que as Artes Marciais contribuem e muito no desenvolvimento comportamental. Acreditamos que o indivíduo nasce sendo uma folha em branco e aprende e se desenvolve com o meio que lhe é apresentado, se tornando parte deste meio, ou seja, o fato das crianças serem agressivas não é culpa delas, elas são vítimas da sociedade, são moldadas, portanto é dever nosso, pais, professores, comunidade e escola, contribuir para o desenvolvimento real, positivo e em melhores condições, para estas crianças a responsabilidade é nossa, 'os adultos'. Cabe a nós buscar conhecimento do que é favorável e relevante. Enfim, acreditamos que este artigo contribuiu para isto.

REFERÊNCIAS

ALESSI, A.; BOEIRA, W. N. S. Os benefícios das lutas e como trabalhar esse conteúdo na educação física escolar. *In: 8º Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar*, 2017.

ANTUNES, M. M. **As artes marciais chinesas para pessoas com deficiência**: contextos, dilemas e possibilidades. 2013. 213f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

BISPO, L. G.; CESAR, R. **Lutas como conteúdo na educação física escolar**. [S. l.]: UEPA, 2013.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998.

BREDA, Mauro et al. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2013. 158 p.

CORREIA, W. R. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, n. 29, v. 2, p. 337-44, abr./jun. 2015.

COSTA, R. M. lutas e artes marciais nas aulas de educação física: uma revisão da literatura. **Revista Gestão Universitária**, nov. 2017.

DA COSTA, Lamartine, P. (Org). **Atlas do esporte do Brasil**: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio Janeiro: Shape, 2015.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação física na escolar**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

FELIX, I. V.; GODOY, E. S. **A influência da prática da capoeira regional na orientação espacial de alunos do 1º ciclo do ensino fundamental na cidade de Cabo Frio**. 2017. Monografia (graduação em Educação Física) - Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio, 2017.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GASPAR, L. **Karate-do Goju-ryu Seigokan**: a origem das artes marciais. [S. l.: s. n.], 2017. Disponível em: <http://220kdgrs.blogspot.com/2007/05/origem-das-artesmarciais.htm>. Acesso em: 26 fev. 2022.

GERMANO, R. R.; MOURA, H. B. A importância dos movimentos básicos de lutas para as crianças na educação física escolar. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, n. 10, 2011.

GOMES, N. C. *et al.* O conteúdo das lutas nas séries iniciais do ensino fundamental: possibilidades para a prática pedagógica da Educação Física escolar. **Motrivência**, Ano XXV, n. 41, p. 305-320, dez. 2013.

GONÇALVES, A. V. L.; SILVA, M. R. S. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Revista Brasileira das Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 657-671, 21 jul./set. 2013.

IMAMURA et al. Consumo Máximo de Oxigênio, composição corporal e força de praticantes de karatê altamente competitivos e iniciantes. **Aplic. Human Sci**, v. 17, n. 5, p. 215- 218, 1998.

LUCENA FILHO, A. W.; ISIDORO, N. J. X. O conteúdo lutas e a educação física: uma proposta pedagógica para inclusão do judô na escola. *In: XVII CONBRACE, IV CONICE, Ciência e Compromisso Social*, Porto Alegre, 2011.

LUZ, S. **Artes marciais na escola**: um olhar diferente para a educação física escolar na perspectiva do currículo cultural. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2014.

MAYER, C. H. S.; ANDRADE, P. N. **Os valores éticos das artes marciais e sua presença na prática**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015.

MAZZONI, A. V.; OLIVEIRA JÚNIOR, J. L. **Lutas: da pré-história a pós-modernidade**. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2013.

MICHAELIS. **Dicionário On Line**. 2012. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portuguesportugues>. Acesso em: 04 fev. 2022.

MOCARZEL, R. C. S. **Artes marciais e jovens: violência ou valores educacionais? Um estudo de caso de um estilo de kung-fu**. 2011. 119f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) - Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2011.

NAZARIO, D. D. T. **Karate-do na escola: trabalhando as lutas nas aulas de educação física**. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2012.

NUNES, H. C. B. Lutas e artes marciais: possibilidades pedagógicas na Educação Física escolar. **Efdeportes, Revista Digital**, Buenos Aires, ago. 2013.

NUNES, V. V. **Percepções de professores de educação física sobre abordagens das lutas nos anos iniciais do ensino fundamental**. 2015. Monografia (Especialização, Educação Física Infantil e Anos Iniciais) - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, RS, 2015.

OLIVEIRA, A. L.; GOMES, F. R. F.; SUZUKI, F. S. Conceito dos tipos de lutas a partir de uma visão de cultura corporal. **Academos: Revista Eletrônica da FIA**, São Paulo, 2015.

OLIVEIRA, L. R. **Artes marciais e educação física escolar: por articulações concretas no ensino**. 2016. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

PREYER, C. T. **Educação física escolar: a importância da diversificação no ensino de seus conteúdos**. Campinas: [s. n.], 2017. Disponível em: www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?view=000330320. Acesso em: 12 fev. 2022.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O ensino das lutas nas aulas de educação física: análise da prática pedagógica à luz de especialistas. **Revista Educação Física da UEM**, v. 26, n. 4, p. 505-518, 2015.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n.2, p.283-300, abr./jun. 2012.

SANTOS, B. E.; GODOY, E. S. **A investigação sobre a aplicação dos esportes de luta na forma de conteúdo durante as aulas de Educação Física no 1º ciclo e 2º ciclo do ensino fundamental**. 2017. Monografia (graduação em Educação Física) - Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio, 2017.

SILVA, E. I. **As lutas como recurso pedagógico nas aulas de educação física**. [S. l.]: Universidade do Extremo do Sul Catarinense, 2016.

SIMEONI, M. C.; BARBOSA, R. O.; CAZULA, F. S. Jiu-jitsu na escola: possibilidade criativa e lúdica. **EDUCERE, Formação de Professores, Contextos, Sentidos e Práticas**, 2017. ISSN 2176-1396.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2012.

VALE, J. G. B. **As lutas enquanto recursos pedagógicos nas aulas de Educação Física Escolar**. 2015. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade de Brasília, Duas Estradas, PB, 2015. Disponível em: http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10371/1/2015_JoselderaldoBezerraDoVale.pdf. Acesso em: 13 fev. 2022.