



## AS CONTRIBUIÇÕES DO JIUJITSU PARA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Cristiano Jesus Moura de Oliveira<sup>1</sup>  
Teófilo Lourenço de Lima<sup>2</sup>

Palavras-chave: Jiu-jitsu – Violência – Educação Física

**INTRODUÇÃO** – O jiu-jitsu ele é benéfico ao praticante? Essa é uma das perguntas desencadeadoras que procurei responder nesta pesquisa e se é, que benefícios ele pode proporcionar na educação física escolar. **OBJETIVOS** – “As contribuições do jiu-jitsu na educação física escolar” tem o objetivo descrever quais benefícios é possível se obter através da sua aplicação nas aulas, tal como apresentar o conceito histórico e os benefícios do jiu-jitsu na educação física escolar e como fazer a introdução dessa modalidade na aulas como forma de intervenção tanto na violência quanto na prevenção do sedentarismo, que é o desencadeador de doenças crônico-degenerativas que vem tendo um aumento considerável nos últimos anos no meio escolar, em decorrência da inatividade física. **METODOLOGIA** – Foi desenvolvido exclusivamente através de revisão bibliográfica de artigos e periódicos da plataforma do google acadêmico. **RESULTADOS** - Podemos observar que para a diminuição da violência escolar, pode ser feita através da inclusão da modalidade desta luta no contexto escolar. Por ter uma origem oriental e criada por monges, tem toda uma filosofia para se praticá-la. Com sua inclusão no meio escolar, é possível que se ensine a prática da não violência e do autocontrole; com esta prática, uma vez executadas pelos alunos, as violências físicas, verbais ou *bullying* poderão ser amenizadas do meio escolar ou, seguramente, diminuídas. Por ser é um esporte de contato, essa modalidade esportiva promove a interação de todos os que a praticam e promove o respeito mútuo, além de ensinar a importância do saber ganhar e perder, desenvolvendo o respeito ao colega quando ganhar sem o sentimento de superioridade, além de ensinar a sobressair de uma queda sem lesionar-se. O jiu-jitsu na escola, é uma possibilidade de despertar grande número de pessoas para a prática desportiva, formando-se alunos atletas na modalidade e, com a participação dos alunos nesta prática desportiva, ao condicionamento físico, melhorando assim a parte fisiológica e a parte física. **CONCLUSÃO** – Com a aplicação desta modalidade esportiva no meio escolar, com a interação de todos os alunos por ser um atividade dinâmica, haverá uma sintonia entre os alunos e com isto uma melhor convivência, outros benefícios que em seu aquecimento auxiliara no aumento do vo<sub>2</sub>max e o aumento da pressão arterial no primeiro momento, mais com o decorrer das aulas haverá as primeiras adaptações fisiológicas no organismo, propiciando a melhora do condicionamento físico e na área psicológica, com a interação entre os alunos e os ensinamentos da filosofia que é a base do jiu-jitsu, enquanto prática de não violência e respeito com o próximo. Por ser um esporte que está ganhando mais espaço social a cada ano que se passa, o profissional em educação física pode estar buscando suporte com profissionais da área, por haver muitas técnicas que somente alguém da modalidade poderá fornecer. Neste sentido os professores obterão maiores conhecimentos científicos e técnicos para melhor aproveitamento em suas aulas.

## REFERENCIAS

SILVA, Marilda da. SCARLATTO, Elaine Cristina. Violência em meio escolar no Brasil: uma alternativa formativa para professores e futuros professores. **Revista Ciência em Extensão**, UNESP. São Paulo, 2008.  
GEHRE, José A.V. COELHO, João M. de O. NETO, Willson Botelho et.al.. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. **Revista brasileira de ciência e movimento**. Brasília, n. 5, p. 76-83, nov. 2010  
PIMENTA, Thiago. Esporte na América Latina: atualidade e perspectivas. **Imaginário e identidades ocidentais: contribuição para a interpretação de artes marciais orientais no Brasil**. Primeiro Encontro da ALESDE, out.-nov. 2008

<sup>1</sup> Acadêmico do 5º período de educação física no CEULJI, E-mail: cristianojmo@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador, pedagogo (UNIR, 1996), especialista em Supervisão escolar e magistério, especialista em administração e planejamento para docentes no CEULJI. E-mail: limateo@bol.com.br