



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

GUILHERME OLIVEIRA DE AMORIM

**JIU-JITSU COMO METODOLOGIA ATIVA NO ENSINO DE
FÍSICA: UMA ABORDAGEM BASEADA NA TEORIA
PSICOGENÉTICA DE HENRI WALLON**

RECIFE

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

LICENCIATURA EM FÍSICA

GUILHERME OLIVEIRA DE AMORIM

**JIU-JITSU COMO METODOLOGIA ATIVA NO ENSINO DE
FÍSICA: UMA ABORDAGEM BASEADA NA TEORIA
PSICOGENÉTICA DE HENRI WALLON**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Física da Universidade Federal de Pernambuco como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Física.

Orientador(a): Wilson Barros Junior

RECIFE

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Amorim, Guilherme Oliveira de .

Jiu-jitsu como metodologia ativa no ensino de Física: uma abordagem baseada na teoria psicogenética de Henri Wallon. / Guilherme Oliveira de Amorim. - Recife, 2025.

31 p.

Orientador(a): Wilson Barros Junior

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências Exatas e da Natureza, Física - Licenciatura, 2025.

Inclui referências.

1. Jiu-Jitsu.. 2. Ensino de Física.. 3. Metodologias ativas.. 4. Teoria psicogenética de Henri Wallon.. 5. Aprendizagem significativa.. 6. Plano de aula.. I. Junior, Wilson Barros. (Orientação). II. Título.

530 CDD (22.ed.)

GUILHERME OLIVEIRA DE AMORIM

**JIU-JITSU COMO METODOLOGIA ATIVA NO ENSINO DE
FÍSICA: UMA ABORDAGEM BASEADA NA TEORIA
PSICOGENÉTICA DE HENRI WALLON**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Física da Universidade Federal de Pernambuco como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Física.

Aprovado em: 14/04/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Wilson Barros Junior
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Eduardo Padrón Hernández
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr. Carlos Eduardo Ferreira Monteiro
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

Este artigo analisa o *Jiu-jitsu* como metodologia ativa na educação, em particular no ensino de Física no Ensino Médio, fundamentado na Teoria Psicogenética de Henri Wallon, que destaca a relação entre corpo, mente e aprendizagem. A proposta foi explorar como a prática dessa arte marcial pode favorecer o desenvolvimento cognitivo, motor e social dos alunos, contribuindo para um aprendizado mais dinâmico e significativo. Além disso, discute-se a relação entre os desafios físicos e a compreensão de conceitos fundamentais de física. A pesquisa, de caráter bibliográfico, investigou estudos acadêmicos e publicações científicas sobre a aplicação do Jiu-Jitsu como ferramenta pedagógica. Os resultados indicam que a prática dessa arte marcial em contexto escolar contribui significativamente para o desenvolvimento psicomotor, socioemocional e cognitivo dos alunos, favorecendo a disciplina, a concentração e a interação social. Além disso, sua integração ao currículo escolar pode potencializar o engajamento dos estudantes, promovendo um ensino mais dinâmico e significativo. Foram analisados exemplos de implementação do Jiu-Jitsu em programas educacionais, evidenciando seus benefícios para a formação integral dos alunos. Além disso, foi construído um plano de aula para orientar os professores na aplicação prática dos conceitos abordados, possibilitando uma experiência estruturada e alinhada aos princípios pedagógicos discutidos.

Palavras-chave: Ensino. Física. Arte marcial. Metodologias ativas.

ABSTRACT

This article analyzes Jiu-Jitsu as an active methodology in education, particularly in the teaching of Physics in High School, based on Henri Wallon's Psychogenetic Theory, which emphasizes the relationship between body, mind, and learning. The proposal aimed to explore how the practice of this martial art can promote students' cognitive, motor, and social development, contributing to a more dynamic and meaningful learning process. Furthermore, it discusses the relationship between physical challenges and the understanding of fundamental physics concepts. The research, of a bibliographic nature, investigated academic studies and scientific publications on the application of Jiu-Jitsu as a pedagogical tool. The results indicate that the practice of this martial art in the school context significantly contributes to students' psychomotor, socio-emotional, and cognitive development, fostering discipline, concentration, and social interaction. Additionally, its integration into the school curriculum can enhance student engagement, promoting a more dynamic and meaningful education. Examples of Jiu-Jitsu implementation in educational programs were analyzed, highlighting its benefits for students' holistic development. Moreover, a lesson plan was developed to guide teachers in the practical application of the concepts addressed, enabling a structured experience aligned with the pedagogical principles discussed.

Keywords: Teaching. Physics. Martial art. Active methodologies.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
REFERENCIAL TEÓRICO	9
ELABORAÇÃO DO PLANO DE AULA	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

A educação contemporânea tem buscado metodologias ativas que promovam o protagonismo do aluno no processo de aprendizagem, desenvolvendo não apenas habilidades cognitivas, mas também motoras, sociais e emocionais. Nesse contexto, as artes marciais emergem como uma ferramenta pedagógica capaz de estimular o desenvolvimento integral dos estudantes, indo além da prática esportiva para se tornar um meio de ensino interdisciplinar. O termo arte marcial designa um conjunto de práticas e sistemas de combate, elaborados com objetivos como autodefesa, o aprimoramento físico e mental e a prática esportiva. Vale ressaltar que as artes marciais devem ser compreendidas não apenas como práticas físicas ou técnicas de combate, mas como manifestações culturais complexas, que envolvem elementos históricos, simbólicos, pedagógicos e políticos (Correia, 2015). Estudos indicam que a prática da arte marcial “*Jiu-jitsu*” em ambiente escolar contribui para a melhoria da disciplina, concentração e comportamento dos alunos, além de promover valores como respeito e autocontrole (CASTRO, A. B. C. de et al, 2018).

A Teoria Psicogenética de Henri Wallon, que enfatiza a relação entre corpo e mente no aprendizado, oferece um embasamento teórico relevante para a utilização do Jiu-Jitsu como recurso didático. Segundo Wallon, o desenvolvimento infantil ocorre em estágios interdependentes, nos quais o movimento e a afetividade desempenham papéis essenciais no aprendizado. Dessa forma, a prática do Jiu-Jitsu nas escolas pode potencializar o engajamento dos alunos, favorecendo a construção do conhecimento por meio da experiência corporal e da interação social (Faria, 2017).

Desta forma este artigo tem como objetivo analisar o *Jiu-jitsu* como metodologia ativa na educação, destacando sua aplicabilidade no ambiente escolar a partir dos princípios da teoria de Henri Wallon e construir um plano de aula que utilizará o Jiu-jitsu como metodologia ativa para o ensino de Física para auxiliar professores de Física do Ensino Médio. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, baseada em artigos acadêmicos, livros e estudos que abordam tanto a metodologia ativa na educação quanto a aplicação do *Jiu-jitsu* como ferramenta pedagógica. Foram discutidos os benefícios dessa abordagem, suas contribuições para o desenvolvimento psicomotor e socioemocional dos alunos e exemplos de sua implementação em contextos educacionais.

O uso de metodologias ativas tem se tornado uma alternativa eficaz no ensino, permitindo maior engajamento e participação dos alunos. O *Jiu-jitsu*, como prática que envolve o corpo e a mente, pode ser utilizado como uma ferramenta pedagógica valiosa. A partir da teoria psicogenética de Henri Wallon, que enfatiza a interação entre aspectos motores, emocionais e cognitivos no desenvolvimento infantil, busca-se compreender como essa arte marcial pode potencializar a aprendizagem. Henri Wallon propõe que o desenvolvimento humano ocorre por meio da interação entre os aspectos afetivo, motor e cognitivo. Seu modelo psicogenético enfatiza a importância do movimento e das emoções na construção do conhecimento, o que fundamenta o uso do Jiu-Jitsu como metodologia ativa.

Por conseguinte, o objetivo geral desse trabalho é analisar o uso do Jiu-Jitsu como metodologia ativa no ensino de Física no Ensino Médio, fundamentando-se na Teoria Psicogenética de Henri Wallon, e para alcançar esse objetivo pretende-se:

- a) Investigar os princípios da teoria psicogenética de Henri Wallon e sua relação com a aprendizagem mediada por movimento, emoção e cognição.
- b) Explorar o potencial do Jiu-Jitsu como ferramenta pedagógica para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos alunos.
- c) Elaborar um plano de aula interdisciplinar que utilize o Jiu-Jitsu como estratégia ativa no ensino de Física para o 1º ano do Ensino Médio.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Teoria psicogenética de Henri Wallon

A teoria psicogenética de Henri Wallon tem sido amplamente estudada e aplicada na educação, especialmente no que tange à relação entre emoção, movimento e cognição no desenvolvimento infantil.

Henri Wallon propôs que o desenvolvimento humano ocorre por meio da interação entre diferentes domínios: afetivo, motor e cognitivo. A perspectiva walloniana difere de outras teorias do desenvolvimento ao enfatizar a influência das emoções e do meio social na construção do conhecimento (Wallon, 1995). Estudos

recentes apontam que essa abordagem favorece práticas pedagógicas mais dinâmicas e inclusivas (Ramos; Denicol, 2021).

Outro ponto central na teoria de Wallon é a ideia de que o desenvolvimento não ocorre de forma linear, mas sim em estágios que interagem entre si. Dessa forma, o aprendizado é impactado por experiências emocionais e interações sociais, evidenciando a importância de uma abordagem educacional que leve em conta esses fatores, o conceito de "campos funcionais". Esses campos representam categorias de atividades cognitivas específicas que estruturam o desenvolvimento infantil. Esses domínios funcionais organizam-se em quatro grandes áreas interdependentes: movimento, afetividade, inteligência e pessoa. Apesar de distintos, Wallon (1995) enfatiza que esses campos atuam de forma integrada, garantindo um desenvolvimento holístico da criança.

Sendo um dos primeiros a se desenvolver, o movimento é essencial para a evolução dos outros campos funcionais. Ele está diretamente relacionado às emoções, pois são as manifestações motoras que expressam inicialmente os estados afetivos da criança. Wallon (1995) afirma que o movimento é a expressão primária da vida psíquica antes do surgimento da linguagem verbal. Dessa forma, o desenvolvimento motor da criança está diretamente relacionado à forma como ela interage com o mundo e com os outros ao seu redor.

Pesquisas recentes confirmam que a interação entre emoção e cognição, conforme proposto por Wallon, é essencial para a aprendizagem significativa. Estudos em neurociência educacional indicam que a regulação emocional pode impactar diretamente a memória e o processamento de informação (Silva; Santos; Santos, 2023). Essa perspectiva tem sido aplicada na educação infantil para desenvolver estratégias que promovam um ambiente afetivo favorável ao aprendizado.

A influência das emoções também pode ser observada na forma como as crianças lidam com desafios acadêmicos. Crianças que são estimuladas emocionalmente em sala de aula tendem a desenvolver maior autonomia e capacidade de resolução de problemas. O movimento também desempenha um papel fundamental na individualização da criança, permitindo que ela estabeleça uma relação diferenciada com o ambiente. O desenvolvimento motor, portanto, não se restringe à execução de habilidades físicas, mas é também um meio essencial para a construção da identidade infantil (Delvalle *et al*, 2021). Gallahue e Ozmun (2003) mencionam que o

desenvolvimento motor constitui um processo sucessivo de alterações e capacidades motoras e funcionais que iniciam desde os primeiros dias de vida até o seu fim. A interação social também é fundamental para que os alunos construam seu próprio conhecimento de forma ativa e engajada.

A afetividade é considerada a fase mais primitiva do desenvolvimento, antecedendo a cognição. Para Wallon (1968), a afetividade é um conjunto funcional responsável pelos estados de bem-estar e mal-estar da criança, influenciando diretamente suas interações sociais. Segundo Ferreira e Acioly-Régner (2010), a afetividade pode ser entendida como um domínio que abrange emoções, sentimentos e experiências sensíveis, sendo fundamental para a construção das relações interpessoais.

Estudos contemporâneos sugerem que a teoria walloniana pode contribuir significativamente para a educação inclusiva, pois valoriza a singularidade dos alunos e suas interações sociais. A aprendizagem baseada no movimento, por exemplo, tem se mostrado eficaz na educação, ajudando a desenvolver habilidades motoras e cognitivas simultaneamente (Ferreira; Acioly; Régner, 2010).

Outro aspecto relevante da teoria de Henri Wallon é a sua relação com a ludicidade no ensino. O uso de jogos e atividades físicas permite que as crianças desenvolvam suas capacidades motoras e emocionais enquanto aprendem conteúdos escolares. Segundo Silva, Ferraz e Azevedo (2021), a ludicidade promove a integração entre os objetivos do ensino e a prática educativa, incentivando a imaginação, o intelecto e a cooperação. Essa abordagem tem sido cada vez mais utilizada em metodologias ativas de ensino, favorecendo um aprendizado mais significativo e participativo.

Wallon enfatiza a interdependência entre emoção e movimento, destacando que as emoções possuem uma base biológica e influenciam processos fisiológicos como os batimentos cardíacos e a tensão muscular. Almeida (2007) reforça essa ideia ao afirmar que a afetividade não pode ser separada do desenvolvimento cognitivo e social da criança, sendo um elemento-chave na aprendizagem e na formação da identidade.

A interação entre educadores e alunos também é essencial dentro da abordagem walloniana. Mahoney e Almeida (2005) destacam que professores que utilizam estratégias baseadas na teoria de Wallon tendem a criar um ambiente de

aprendizagem mais dinâmico e empático, facilitando a aquisição do conhecimento por parte dos alunos.

A inteligência, segundo Wallon, é o resultado da interação entre fatores biológicos e sociais. Para ele, a inteligência tem uma origem organicamente social, sendo influenciada pela cultura e pelo meio em que a criança está inserida (Wallon, 1995). O desenvolvimento cognitivo, portanto, não ocorre isoladamente, mas está intrinsecamente ligado às interações sociais e às emoções.

A influência do meio é especialmente evidente na aquisição da linguagem e na capacidade de abstração da criança. Segundo Wallon (1995), a inteligência se desenvolve por meio da interação entre o sistema de símbolos e a linguagem, permitindo a expansão do pensamento e a capacidade de resolver problemas de forma mais sofisticada.

A identidade da criança é construída a partir das interações entre os diferentes campos funcionais. No início da vida, a criança não tem uma percepção diferenciada de si mesma em relação ao outro ou ao ambiente (Galvão, 2022). Essa indiferenciação inicial, no entanto, não significa que o bebê não seja um ser social, pois desde o nascimento ele demonstra habilidades de comunicação essenciais para a sobrevivência (Mendes, 2015).

A construção do "eu" ocorre gradativamente por meio das interações sociais, sendo a influência do outro fundamental nesse processo. O personalismo infantil, que se inicia por volta do primeiro ano de vida, depende das relações interpessoais e do ambiente social em que a criança está inserida. Dessa forma, o desenvolvimento da identidade está profundamente ligado à afetividade, ao movimento e à inteligência (mendes, 2015).

2.2 A Física e os desafios do ensino no Ensino Médio

O ensino de Física no nível médio enfrenta inúmeros desafios que impactam diretamente a aprendizagem dos estudantes. Entre esses desafios, destacam-se a dificuldade de compreensão dos conceitos abstratos, a falta de recursos didáticos adequados e a desmotivação dos alunos em relação à disciplina (Moreira, 2021). Nesse

contexto, torna-se essencial analisar os principais obstáculos e propor estratégias que possam tornar o ensino de Física mais acessível e interessante para os estudantes.

A Física é uma ciência que envolve conceitos abstratos e modelos matemáticos complexos, o que pode dificultar a assimilação dos conteúdos pelos alunos. Muitas vezes, os estudantes apresentam dificuldades em relacionar a teoria com aplicações práticas do cotidiano, tornando o aprendizado mecânico e desmotivador (Moreira, 2021). Moreira (2021), a falta de contextualização dos conteúdos e a abordagem excessivamente teórica podem afastar os alunos do aprendizado significativo. A utilização de metodologias tradicionais, com ênfase na memorização de fórmulas e resolução de exercícios repetitivos, contribui para essa dificuldade. Além disso, a ausência de experimentação e atividades práticas prejudica a assimilação dos conceitos, tornando a disciplina abstrata e desinteressante para muitos estudantes.

Uma abordagem eficaz para superar esse desafio é a implementação de metodologias ativas, como a aprendizagem baseada em problemas e a experimentação, que permitem aos alunos vivenciarem os fenômenos físicos de forma mais concreta (Silva et al., 2018). O uso de simuladores, vídeos interativos e atividades lúdicas também pode facilitar a compreensão dos conceitos e promover maior engajamento dos estudantes no processo de ensino-aprendizagem.

Outro grande desafio no ensino da Física é a carência de recursos didáticos apropriados. A ausência de laboratórios equipados, materiais experimentais e tecnologias educacionais limita a capacidade dos professores de oferecer uma aprendizagem prática e investigativa (Moreira, 2021). O ensino baseado apenas em livros didáticos e fórmulas matemáticas pode tornar a disciplina monótona e pouco atrativa para os alunos.

Além disso, muitos professores relatam dificuldades em acessar equipamentos modernos e atualizados para realizar experimentos demonstrativos. A implementação de laboratórios virtuais e o uso de materiais de baixo custo, como experimentos caseiros, podem ser alternativas viáveis para amenizar essa carência. A formação continuada de professores para a utilização de novas tecnologias e metodologias também se mostra essencial para garantir um ensino de qualidade.

A desmotivação dos alunos em relação à Física é um problema recorrente no Ensino Médio. Muitos estudantes enxergam a disciplina como difícil e desnecessária

para suas futuras carreiras, o que reduz seu interesse e engajamento nas aulas. Além disso, a falta de conexão entre os conteúdos da Física e situações do dia a dia contribui para a percepção de que a disciplina é pouco relevante para a vida prática.

Para enfrentar esse problema, é fundamental que os professores adotem estratégias didáticas que tornem a aprendizagem mais atrativa. O uso de desafios e jogos educativos, aliados a experimentos interativos, pode despertar o interesse dos alunos. A inserção de temas atuais, como mudanças climáticas, avanços tecnológicos e energias renováveis, ajuda a contextualizar a Física e demonstrar sua relevância no mundo moderno. Além disso, incentivar a participação dos alunos em feiras de ciências e olimpíadas de Física pode aumentar sua motivação e senso de pertencimento à disciplina.

Diante desses desafios, é fundamental adotar estratégias pedagógicas inovadoras que tornem o ensino de Física mais dinâmico e significativo. O uso de metodologias ativas, como a aprendizagem baseada em problemas (ABP) e a experimentação, pode ajudar os alunos a desenvolverem um entendimento mais profundo dos conceitos físicos (Borochovicus; Tortella, 2014). Além disso, a integração de tecnologias digitais, como simuladores e plataformas interativas, pode facilitar a visualização dos fenômenos e tornar o aprendizado mais envolvente.

Outra abordagem eficaz é a contextualização dos conteúdos, associando os temas estudados a situações reais e do cotidiano dos alunos. Isso pode ser feito por meio de projetos interdisciplinares, que relacionem a Física a outras áreas do conhecimento, como Biologia, Química e Matemática. Dessa forma, os estudantes conseguem perceber a aplicabilidade da disciplina em diferentes contextos.

Além disso, a colaboração entre professores de diferentes disciplinas pode contribuir para um ensino mais integrado e significativo. Projetos que envolvem práticas experimentais conjuntas, como a construção de protótipos e simulações computacionais, estimulam a criatividade e o raciocínio crítico dos alunos. O incentivo ao protagonismo estudantil, por meio de pesquisas e projetos científicos, também pode tornar o aprendizado mais participativo e engajador.

O ensino de Física no Ensino Médio enfrenta desafios significativos, que vão desde a complexidade dos conceitos até a falta de recursos e a desmotivação dos alunos. No entanto, com a adoção de metodologias inovadoras, a valorização da

experimentação e a contextualização dos conteúdos, é possível tornar a disciplina mais acessível e interessante para os estudantes (Moreira, 2021). Assim, é essencial que educadores e gestores escolares trabalhem juntos para promover um ensino de Física mais eficaz e alinhado às necessidades dos alunos.

A formação continuada de professores, a modernização dos recursos didáticos e o incentivo à participação ativa dos estudantes são elementos essenciais para a superação dos desafios no ensino da Física. Dessa forma, a disciplina pode se tornar um componente curricular mais dinâmico, relevante e capaz de preparar os alunos para os desafios acadêmicos e profissionais do século XXI.

2.3 O Jiu-Jitsu como metodologia ativa na educação

As metodologias ativas são um conjunto de alternativas pedagógicas que visam facilitar a aprendizagem dos estudantes e/ou proporcionar uma educação crítica e problematizadora da realidade, a partir do redirecionamento do estudante para o centro do processo de construção do conhecimento (Moran, 2019).

O Jiu-jitsu é uma arte marcial amplamente difundida no Brasil e reconhecida como um esporte de alto impacto físico e mental. Sua prática envolve técnicas de alavancas, torções e imobilizações, proporcionando benefícios físicos, cognitivos e emocionais aos praticantes (Silva; Silva; Espíndola, 2015). O jiu-jitsu é mais do que uma arte marcial ou um simples sistema de combate — é uma ferramenta poderosa de inclusão social e superação pessoal. Como prática corporal acessível a diferentes faixas etárias, gêneros, biotipos e condições físicas, o jiu-jitsu promove um ambiente onde todos podem participar, aprender e evoluir. Em seu ambiente cooperativo e disciplinado, cada praticante enfrenta seus próprios limites e desafios, sejam eles físicos, emocionais ou sociais (Gonzales, 2015).

Além de ser um esporte competitivo, o Jiu-jitsu tem sido utilizado como ferramenta educacional, promovendo disciplina, respeito e desenvolvimento motor em crianças e adolescentes (Viana, 2022). A prática regular da modalidade estimula o aprimoramento da coordenação motora, o aumento da força e da flexibilidade, além de contribuir para a melhora da capacidade cardiovascular e respiratória.

No âmbito psicológico, o Jiu-jitsu favorece o controle emocional e a resiliência, uma vez que os praticantes aprendem a lidar com desafios, frustrações e superação de limites. Estudos indicam que a prática também pode auxiliar na redução

do estresse e da ansiedade, promovendo bem-estar mental e equilíbrio emocional (Lima; Júnior; Souza, 2021). Socialmente, o Jiu-jitsu é um instrumento de inclusão, especialmente em comunidades em situação de vulnerabilidade social e econômica, onde projetos sociais utilizam a modalidade para afastar jovens da violência e da criminalidade. Através de seus princípios éticos, o esporte incentiva valores como humildade, perseverança e trabalho em equipe, formando cidadãos mais conscientes e responsáveis (Castro et al., 2018).

Além disso, o Brasil se tornou um dos maiores expoentes do Jiu-jitsu no mundo, desenvolvendo um estilo próprio, o Jiu-jitsu brasileiro (BJJ), que se destacou em competições internacionais e influenciou a evolução das artes marciais mistas (MMA). Grandes nomes como Helio Gracie e Carlos Gracie foram fundamentais para essa popularização, criando um legado que ultrapassa gerações.

Como modalidade esportiva, o Jiu-jitsu destaca-se por seu caráter estratégico e pela exigência de resistência física e mental. Diferente de outras artes marciais, sua prática prioriza o combate no solo, utilizando técnicas de defesa e ataque baseadas na biomecânica e na inteligência tática (Silva; Silva; Espíndola, 2015). Competições de Jiu-jitsu são organizadas em diferentes categorias de peso e faixa etária, possibilitando que atletas de diversos níveis participem do esporte de forma segura e progressiva.

A prática contínua do Jiu-jitsu proporciona uma série de benefícios físicos, como o aumento da força, flexibilidade, coordenação motora e resistência cardiovascular. Além disso, o esporte desenvolve habilidades psicológicas, como autocontrole, resiliência e capacidade de tomar decisões sob pressão (Hattori; Lima; Fernandes, 2015). Esses fatores tornam o Jiu-jitsu uma modalidade esportiva completa, indicada para pessoas de todas as idades.

Na educação, o Jiu-jitsu tem sido incorporado em programas educacionais como uma metodologia ativa para o ensino e o desenvolvimento integral dos alunos. Sua prática em escolas e projetos sociais tem demonstrado impacto positivo na disciplina, concentração e comportamento dos estudantes. Por exemplo, o projeto "Jiu-Jitsu: O ensino da arte suave no bairro da União" ofereceu aulas de Jiu-Jitsu para crianças e adolescentes, promovendo disciplina e respeito, além de contribuir para a formação cidadã dos participantes (Cordovil, 2023).

A busca por metodologias ativas tem sido uma tendência crescente na educação, visando tornar o aprendizado mais dinâmico e significativo para os estudantes. Nesse contexto, o Jiu-Jitsu tem se destacado como uma ferramenta pedagógica eficaz, promovendo o desenvolvimento cognitivo, motor e socioemocional dos alunos. Sua prática envolve desafios que estimulam a resolução de problemas, a disciplina e a cooperação, alinhando-se aos princípios das metodologias ativas.

As metodologias ativas são caracterizadas pela participação ativa dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, tornando-os protagonistas de sua formação (Corrêa, 2023). O Jiu-Jitsu, ao exigir que os praticantes tomem decisões rápidas, adaptem-se às ações dos adversários e apliquem estratégias de forma autônoma, se encaixa nesse modelo educacional.

A utilização das metodologias ativas no processo de ensino-aprendizagem prioriza o engajamento do estudante na construção do conhecimento, promovendo maior interesse, o que culmina em uma aprendizagem significativa. A prática do Jiu-Jitsu nas aulas de Educação Física, por exemplo, possibilita o aprimoramento de habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, coordenação e força. Além disso, o esporte estimula o desenvolvimento socioemocional dos alunos, promovendo valores como respeito, autocontrole e disciplina. A interação entre colegas durante a prática também favorece o desenvolvimento de habilidades sociais, fortalecendo o trabalho em equipe e a resolução de conflitos (Moran, 2019).

No que tange o ensino de Física, a aplicação do Jiu-Jitsu pode ser um recurso inovador para tornar a disciplina mais atrativa e dinâmica. Muitos conceitos fundamentais da Física, como força, torque, equilíbrio e alavancas, podem ser explorados de maneira prática por meio dos movimentos e golpes do Jiu-Jitsu. Esse processo facilita a compreensão teórica dos conteúdos e permite que os alunos visualizem na prática os princípios científicos discutidos em sala de aula.

Estudos indicam que a abordagem interdisciplinar entre Física e esportes pode gerar maior interesse dos alunos e melhorar a assimilação dos conceitos. No caso do Jiu-Jitsu, a biomecânica dos golpes pode ser utilizada para explicar fenômenos físicos, como a distribuição de forças durante uma alavanca ou o impacto da gravidade sobre o corpo em movimento (Santos; Rodrigues, 2016). Além disso, a análise de

vídeos e medições experimentais podem ser incorporadas ao ensino para aprofundar a compreensão dos conceitos abordados.

Do ponto de vista pedagógico, a arte marcial pode ser utilizada para potencializar o aprendizado motor e a consciência corporal dos estudantes. A prática regular auxilia no desenvolvimento da lateralidade, noção espacial e habilidades psicomotoras, fatores essenciais para o aprimoramento do desempenho acadêmico e esportivo. Além disso, o esporte pode ser integrado a disciplinas como Educação Física, promovendo uma abordagem interdisciplinar do ensino.

Outra aplicação relevante do Jiu-jitsu na educação é sua contribuição para a inclusão social. Projetos que utilizam a arte marcial como ferramenta pedagógica têm demonstrado resultados positivos na redução da evasão escolar e no engajamento de alunos em situação de vulnerabilidade social. O projeto de extensão "Jiu-jitsu como prática educativa para a cidadania infanto-juvenil" buscou promover a inclusão social e cidadania entre crianças e adolescentes em Natal-RN, utilizando o Jiu-jitsu como meio de integração e desenvolvimento pessoal (Castro et al., 2018). A prática esportiva promove um ambiente de acolhimento e pertencimento, fortalecendo a autoestima e a motivação dos estudantes.

Além disso, existem iniciativas que integraram o Jiu-jitsu ao ensino de Física, visando facilitar a compreensão de conceitos físicos por meio da prática dessa arte marcial. Um exemplo é o trabalho de conclusão de curso intitulado "O ensino de física e a dialogicidade: utilização do esporte Jiu-jitsu para o aprendizado científico", o estudo propõe a utilização da arte marcial como ferramenta pedagógica para ensinar conceitos de biomecânica, como alavancas, força, torque e centro de massa (Flores, 2020).

Outra iniciativa relevante é o estudo apresentado Santos e Rodrigues (2016) intitulado "O ensino da física através do Jiu-Jitsu: uma proposta de ensino baseada na concepção de pessoa completa de Henri Wallon", o trabalho propõe articular a teoria da física com a prática do *Jiu-jitsu*. Utilizando o golpe de finalização conhecido como "*Arm Lock*" ou chave de braço, os autores relacionam o movimento ao princípio da alavanca de Arquimedes, explorando conceitos como ponto de apoio, equilíbrio e força. A proposta enfatiza a importância de integrar cognição e motricidade no processo de aprendizagem, alinhando-se à concepção de pessoa completa de Henri Wallon (Santos; Rodrigues, 2016).

Essas iniciativas demonstram a viabilidade de utilizar o Jiu-Jitsu como recurso didático no ensino de Física, promovendo uma aprendizagem mais significativa e contextualizada dos conceitos científicos. Desta forma, além de ser um esporte dinâmico e desafiador, o *Jiu-jitsu*, possui um grande potencial educacional. Seu uso no ambiente escolar pode contribuir para a formação de cidadãos mais disciplinados, resilientes e engajados em seu próprio desenvolvimento. Ao integrar essa arte marcial à educação, é possível proporcionar um aprendizado mais significativo, incentivando não apenas a prática esportiva, mas também a construção de valores essenciais para a vida em sociedade.

3. ELABORAÇÃO DO PLANO DE AULA

Disciplina: Física **Série:** 1º ano do Ensino Médio **Duração:** 2 horas/aula

OBJETIVOS:

- Compreender, por meio da vivência prática, os conceitos físicos envolvidos nos movimentos do Jiu-Jitsu.
- Identificar e explicar, com base na observação e análise, os princípios de força, torque, equilíbrio, centro de massa e ação-reação aplicados às técnicas da arte marcial.
- Aplicar fórmulas matemáticas para calcular e interpretar as forças presentes nas situações vivenciadas durante a prática.
- Desenvolver a capacidade de analisar criticamente os fenômenos físicos, relacionando teoria e prática a partir da experiência corporal no Jiu-Jitsu.

CONTEÚDOS:

- Leis de Newton e suas aplicações (Princípio da Ação-Reação).
- Máquinas Simples (Princípio de Alavanca).
- Equilíbrio de um Corpo Extenso (Centro de Massa, Tombamento).

RECURSOS DIDÁTICOS:

- Tatame ou espaço adaptado com colchonetes.
- Projetor de slides.
- Vídeo sobre fundamentos do Jiu-Jitsu.

- Cavalete e folhas de papel para desenho (Substituir um quadro branco).
- Marcadores.

DESENVOLVIMENTO DA AULA:

1º Etapa (Introdução e contextualização) – Duração de 30 minutos.

Inicialmente, com os alunos ainda em sala, irá ser iniciada a aula com uma pergunta motivadora, com o intuito de perceber se os discentes já possuem algum conhecimento prévio sobre a arte marcial que será trabalhada e como irá ser relacionada com a física. A pergunta será a seguinte:

“Vocês já praticaram ou assistiram a alguma luta de Jiu-Jitsu? Como acham que a Física está envolvida nesse esporte?”

A partir das respostas dos estudantes será levantada uma discussão sobre como as leis da física ajudam os lutadores a executar suas técnicas de maneira eficiente. Em seguida será exibido um vídeo onde será apresentado alguns fundamentos do Jiu-Jitsu para situar as pessoas que porventura nunca tiveram contato com esse esporte. O vídeo possui 20 minutos de duração e é facilmente encontrado na plataforma YouTube, o mesmo foi produzido pelo canal intitulado “Garage Training” e está disponível no link: <https://youtu.be/3sv8YS6V1n4?si=hhAILzf4BOnPI6C4> .

Em seguida, a turma será conduzida para a quadra da escola (ou algum espaço semelhante) que já foi preparada para a prática que será realizada. Os alunos também já estarão utilizando roupas leves como calções, leggings e camisetas. É necessário que o tipo de vestimenta seja informado, pelo menos, uma aula anterior à prática.

2º Etapa (Demonstração prática e Experimentação) – Duração de 40 minutos.

I. Raspagem de gancho (10 minutos).

Segundo a International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (2018), O movimento de raspagem consiste em o atleta que está por baixo, fazendo guarda para o adversário, inverter a posição, forçando o atleta que estava por cima a ficar por baixo.

Figura 1 – Fonte: IBJJF Livro de Regras 2018. Disponível em: [https://fjirs.com.br/conteudos/anexos/BR_IBJJF_LivroRegras_JAN2021%20\(2\).pdf](https://fjirs.com.br/conteudos/anexos/BR_IBJJF_LivroRegras_JAN2021%20(2).pdf). Acesso em: 28/03/2025.



A figura 1 representa a técnica de raspagem de gancho, cujo passo a passo para sua aplicação é descrito a seguir:

- a) **Posicionar o pé na forma de um gancho por dentro da perna do adversário.**
- b) **Ganhar a esgrima:** Passar um dos braços por debaixo do braço do oponente e abraçar sua cintura.
- c) **Encostar a orelha e o ombro, do lado do braço esgrimado, no peito do adversário.**
- d) **Aplicar uma força “empurrando” o adversário.**
- e) **Aproveitar da reação do oponente ao “empurrão”, apoiando o ombro no tatame e chutando com o “gancho” presente na perna do adversário para colocá-lo de costas no tatame.**

Após os estudantes praticarem a técnica por um tempo é chamada a atenção deles para a explicação do princípio físico envolvido na técnica. Por meio dessa raspagem é possível ver uma aplicação da 3ª lei de Newton, o princípio da Ação e reação. O enunciado desse princípio segundo Doca, Biscoula e Villas boas (2012) é o seguinte:

“A toda força de ação corresponde uma de reação, de modo que essas forças têm sempre mesma intensidade, mesma direção e sentidos opostos, estando aplicadas em corpos diferentes” (DOCA, Ricardo Helou; BISCUOLA, Gualter José; VILLAS BÔAS, Newton, 2012, p.159).

A uso desse princípio é facilmente visualizado ao utilizar a reação do oponente à força que o lutador aplica para realizar a raspagem.

O professor fazer a explicação desse princípio por meio de esquemas desenhados em uma folha, utilizando um cavalete como suporte.

II. Queda: O-Soto-Gari (15 minutos).

De acordo a International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (2018), O movimento de queda consiste em o atleta, a partir de um movimento iniciado com os 2 pés apoiado no chão, projetar o adversário no solo e estabilizar a posição conquistada.

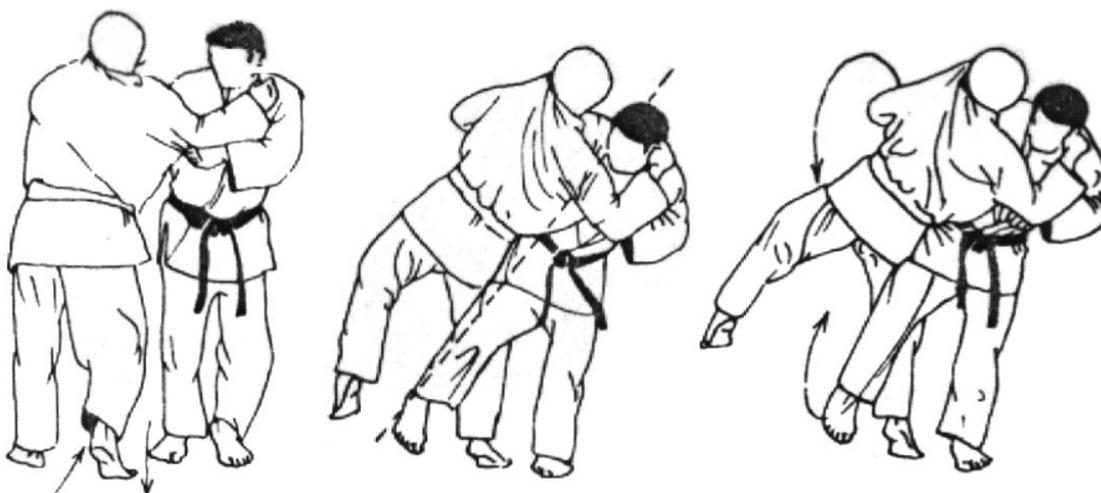


Figura 2 – Fonte: wordpress.com. Disponível em: <https://judomododeusar.wordpress.com/2011/11/30/osoto-gari/>. Acesso em: 28/03/2025.

A técnica de projeção ilustrada na figura 2 é o O-Soto-Gari, uma técnica com origem no judô, mas que também é amplamente utilizado no Jiu-Jitsu Brasileiro. A descrição de maneira simplificada da técnica é a seguinte:

- a) **Puxar o oponente para frente para desestabilizá-lo.**
- b) **Mover a perna de apoio mais para o lado, de modo a abrir espaço para a outra perna passar.**
- c) **Varrer a perna com um movimento semelhante a uma foice cortando grama, projetando o oponente no chão.**

Após os estudantes praticarem a técnica, deve-se ser explicado os conceitos físicos envolvidos no golpe. Para explicar o princípio físico presente nessa técnica é necessário revisar o conceito de centro de massa. Segundo Doca, Biscoula e Villas boas (2012) o centro de massa de determinado sistema físico é um ponto onde se admite concentrada toda a sua massa. Considerando um sistema de partículas localizadas em relação a um

sistema cartesiano a posição do centro de massa fica determinada, a partir das coordenadas das partículas do sistema, pelas seguintes equações:

$$x_{cm} = \frac{m_1x_1 + m_2x_2 + \dots + m_nx_n}{m_1 + m_2 + \dots + m_n} \quad (1)$$

$$y_{cm} = \frac{m_1y_1 + m_2y_2 + \dots + m_ny_n}{m_1 + m_2 + \dots + m_n} \quad (2)$$

$$z_{cm} = \frac{m_1z_1 + m_2z_2 + \dots + m_nz_n}{m_1 + m_2 + \dots + m_n} \quad (3)$$

Utilizando o conceito de centro de massa, é possível explicar quais as condições necessárias para que haja o tombamento de um corpo extenso.

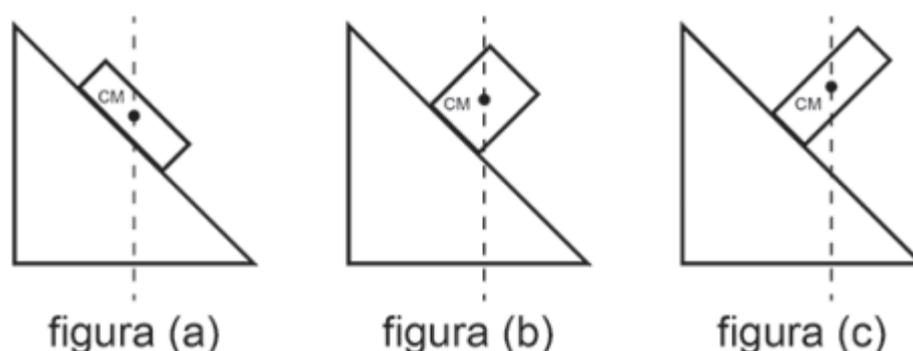


Figura 3 – Fonte: Proenem. Disponível em: <https://proenem.com.br/enem/fisica/equilibrio-de-pontos-materias-e-corpos-extensos/>. Acesso em: 29/03/2025.

Caso a linha vertical que passa pelo centro de massa passe pela base de apoio do corpo, ele não irá tombar (Figura 3.a). A figura 3b ilustra o momento em que um corpo está na iminência de tombar, ou seja, a reta vertical que passa pelo centro de massa corta a extremidade da base de apoio do corpo. Já na figura 3c o eixo vertical não intercepta a base de apoio em nenhum ponto, nesse caso, o corpo irá tombar.

Fazendo um paralelo com o O-Soto-Gari, ao puxar o adversário para frente o lutador fará com que o centro de massa do oponente não fique alinhado com a base de apoio, facilitando, dessa forma a queda.

III. Finalização: Armlock (15 minutos)

No Jiu-Jitsu, uma finalização é uma técnica de submissão que força o adversário a desistir. Uma das finalizações mais conhecidas é o Armlock (Chave de braço).



Figura 4 – Disponível em: <https://www.istockphoto.com/br/fotos/armlock> . Acesso em: 29/03/2025.

O passo a passo para realizar o Armlock a partir da posição de montada é o seguinte:

- a) **Com a montada estabilizada, atacar um dos braços do oponente de modo a deixá-lo preso.**
- b) **Girar o corpo em direção ao braço isolado, aproximando o joelho da cabeça do adversário.**
- c) **Sentar em cima do abdômen do oponente e em seguidas passar a perna por cima da cabeça do adversário.**
- d) **Manter os dois joelhos próximos, fazer uma pegada no punho do braço que está sendo atacado e elevar o quadril para cima.**

O professor deve monitorar cuidadosamente enquanto os alunos praticam a chave de braço, para evitar acidentes. Após a prática, deve acontecer a explicação dos conceitos físicos envolvidos na técnica.

O princípio físico presente na execução do Armlock é o princípio das alavancas. De acordo com Doca, Biscoula e Villas boas (2012) a principal aplicação de uma alavanca é aumentar a intensidade de uma força e para que ela funcione é necessário um ponto de apoio, que costuma ser chamado de fulcro. Além do ponto de apoio, também são elementos de uma alavanca as chamadas força potente “ F_p ” (Força exercida na alavanca por quem a está usando) e força resistente “ F_r ” (Força que se pretende vencer, com o auxílio da alavanca. O esquema de uma alavanca está exposto a seguir:

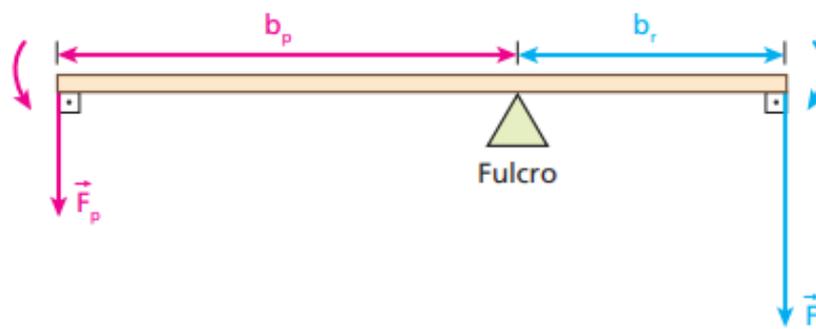


Figura 5 – Fonte: Tópicos de física, volume 1. Ed.21. p.424.

O tipo de alavanca apresentada na figura 5 é a alavanca interfixa. Ela recebe esse nome pois o ponto fixo (fulcro) está localizado entre as forças potente e resistente. Fazendo um paralelo com a técnica Armlock, o ponto de apoio é o cotovelo do adversário enquanto o ponto de aplicação da força potente é o pulso dominado pelo lutador. Já a força resistente é exercida pela própria musculatura do braço do oponente, que irá dificultar o movimento de rotação.

Considerando a figura 5 uma situação de equilíbrio, pode-se escrever a seguinte equação para as alavancas:

$$F_p \cdot b_p = F_r \cdot b_r \quad (4)$$

Isolando o módulo da força potente na equação (4) obtém-se:

$$F_p = \frac{F_r \cdot b_r}{b_p} \quad (5)$$

A equação (5) mostra que, considerando constante o módulo da força resistente e sua distância até o fulcro, quanto maior a distância da força potente ao ponto de apoio, menor a intensidade da força potente necessária para equilibrar a força resistente (Doca; Biscoula; Villas boas 2012).

Essa análise justifica o fato de fazer uma pegada no pulso do adversário para realizar a técnica, dessa forma o lutador maximizará a distância do ponto de aplicação da força potente ao ponto de apoio e, conseqüentemente, irá fazer menos esforço para obter êxito na finalização.

3º etapa (Discussão acerca da prática) – Duração de 15 minutos.

Após finalizadas as práticas será reservado um momento uma roda de conversa entre os discentes e o professor. Nesse momento os estudantes poderão comentar o que

acharam da proposta da aula que vivenciaram. O professor deverá fazer perguntas motivadoras como:

- “Vocês imaginavam que existia uma relação entre a física e as artes marciais?”
- “A maneira como foram abordados os conceitos físicos facilitou o entendimento de vocês?”
- “Ver uma aplicação prática de conceitos que inicialmente podem parecer abstratos tornou o aprendizado mais significativo?”
- “Vocês gostariam de mais aulas como essa na rotina escolar?”

A respostas a essas perguntas serve com uma maneira de o professor avaliar sua prática, identificar o que funcionou e onde deve melhorar aos elaborar novos momentos como os que foram vivenciados.

4º etapa (Avaliação) – Duração de 15 minutos.

Para finalizar a aula será entregue aos estudantes uma folha de ofício em branco e canetas. Em seguida eles serão orientados a preencher aquela folha com tudo que eles conseguiram aprender durante a aula. Eles poderão fazer isso por meio de esquemas, desenhos, textos corridos, mapas mentais, ou seja, da maneira que preferirem. Ao terminarem, irão entregar a atividade que irá servir como instrumento de avaliação para o docente verificar se os objetivos da aula foram alcançados. A participação e interesse dos alunos nas práticas e discussões ao longo da aula também será levado em conta no processo avaliativo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A teoria psicogenética de Henri Wallon continua sendo relevante para a educação contemporânea, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento integral da criança. As pesquisas recentes reforçam a importância da interação entre emoção, cognição e movimento no aprendizado, fornecendo subsídios para práticas pedagógicas mais eficazes e inclusivas.

Foi mostrado que a prática do *Jiu-jitsu* estimula habilidades como concentração, controle emocional e pensamento crítico, elementos essenciais para o desenvolvimento acadêmico dos estudantes. A aplicação da arte marcial em contextos escolares pode promover um ensino interdisciplinar, relacionando conceitos de física,

biologia e educação física de maneira prática e envolvente. Desta forma foi verificado que a inclusão do *Jiu-jitsu* no ambiente escolar traz diversos benefícios para os alunos. Entre os principais impactos positivos estão:

Desenvolvimento da disciplina e da responsabilidade: a prática do Jiu-Jitsu exige respeito às regras e hierarquias, fortalecendo a autodisciplina dos estudantes

Melhoria na coordenação motora e percepção corporal: o treinamento constante contribui para a evolução da coordenação motora fina e ampla, auxiliando no desenvolvimento físico dos alunos.

Estímulo à resiliência e ao trabalho em equipe: o enfrentamento de desafios no tatame ensina a importância da perseverança e da cooperação para alcançar objetivos.

Redução do estresse e melhora na concentração: a prática de atividades físicas, especialmente as artes marciais, ajuda na regulação emocional e na manutenção do foco durante os estudos.

Além disso, a utilização do Jiu-jitsu como metodologia ativa pode ser integrada ao currículo escolar de diversas formas. Algumas estratégias incluem:

Aulas interdisciplinares: relacionando o *Jiu-jitsu* a conceitos científicos, como leis da física e biomecânica, os alunos aprendem de maneira prática e contextualizada (Santos; Rodrigues, 2016).

Aprendizagem baseada em desafios: criar situações em que os alunos precisem aplicar conhecimentos adquiridos durante as aulas para solucionar problemas reais no tatame (Flores, 2020).

Gamificação e competições pedagógicas: introduzir elementos de competição saudável e desafios progressivos pode tornar o aprendizado mais motivador e engajador.

Assim, o *Jiu-jitsu*, quando aplicado como metodologia ativa na educação, vai além do esporte e se transforma em uma ferramenta pedagógica inovadora. Seu potencial para desenvolver habilidades cognitivas, motoras e emocionais reforça sua relevância no ambiente escolar, proporcionando um aprendizado mais dinâmico e significativo. Assim, sua incorporação ao ensino pode contribuir para a formação de indivíduos mais disciplinados, resilientes e engajados com o próprio aprendizado.

5. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Ana Rita Silva. A afetividade no desenvolvimento da criança: contribuições de Henri Wallon. Inter-Ação: **Revista da Faculdade de Educação da UFG**, v. 32, n. 2, p. 199-212, jul./dez. 2007.

BOROCHOVICIUS, Eli; TORTELLA, Jussara Cristina B. aprendizagem baseada em problemas: um método de ensino-aprendizagem e suas práticas educativas. **Revista Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação**, p. 263–293, 2014.

CASTRO, A. B. C. DE; SILVA, K. A. DE L.; VARELA, J. H. DE S.; SILVA, I. L. DA S.; PONTES, F. A. DE. O jiu jitsu como prática educativa para a cidadania infanto-juvenil. **Expressa Extensão**, v. 23, n. 3, p. 152-171, 31 ago. 2018.

CORDOVIL, Luciano Coelho. Extensão e formação docente – um relato de experiência do projeto Jiu-Jitsu: “o ensino da arte suave no bairro da União”. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 9, n. 3, p. 10003–10017, mar. 2023.

CORREIA, Walter Roberto. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 337–344, abr./jun. 2015.

DELVALLE, Evanildes Chiminacio; MESQUITA, Leda Elaine Silveira Hortêncio; OLIVEIRA, Maria Aparecida dos Santos; AMORIM, Patrícia Abigail Borges; MACHADO, Tânia Rosa. **Desenvolvimento motor na educação infantil através da ludicidade**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 7, n. 6, p. 1265–1278, jun. 2021.

DOCA, Ricardo Helou; BISCUOLA, Gualter José; VILLAS BÔAS, Newton. **Tópicos de Física: volume 1 – Mecânica**. 21. ed. São Paulo: Saraiva, 2012.

FARIA, D. R. **Contribuições da teoria psicogenética de Henri Wallon à Educação Infantil**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/196533>. Acesso em: 25 mar. 2025.

FERREIRA, A. L.; ACIOLY-RÉGNIER, N. M. Contribuições de Henri Wallon à relação cognição e afetividade na educação. **Educar em Revista**, n.26, v. 36, p. 21-38, 2010.

FLORES, J. P. **O ensino de física e a dialogicidade: utilização do esporte Jiu-jitsu para o aprendizado científico**. 2020. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 6. ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2003.

GALVÃO, Izabel. Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil. Petrópolis: Vozes, 2002.

GARAGE TRAINING. **O JIU-JITSU - Objetivo, Introdução e Características**. 2025. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3sv8YS6V1n4>. Acesso em: 29 mar. 2025.

GONZALES, Darlise Fabrica. **A cultura enquanto esporte: a inclusão social através do Jiu-Jitsu em Jaguarão-RS**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Produção e Política Cultural) – Universidade Federal do Pampa, Campus Jaguarão.

HATTORI, Adrio Acácio; LIMA, Alandesson da Silva; FERNANDES, Letícia. A contribuição do jiu-jitsu no desenvolvimento motor de crianças na faixa etária de 8 anos. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires**, v. 20, n. 209, 2015.

INTERNATIONAL BRAZILIAN JIU-JITSU FEDERATION (IBJJF). *Livro de Regras: regulamento geral de competições e manual de formatação*. Janeiro 2021. Disponível em: [https://fjjrs.com.br/conteudos/anexos/BR_IBJJF_LivroRegras_JAN2021%20\(2\).pdf](https://fjjrs.com.br/conteudos/anexos/BR_IBJJF_LivroRegras_JAN2021%20(2).pdf). Acesso em: 29 mar. 2025.

LIMA JÚNIOR, Canuto Frota de; SOUZA, Júlio César Pinto de. Técnicas de relaxamento para a redução de estresse e ansiedade em atletas de Jiu-Jitsu. **Revista Psicologia e Saúde em Debate**, v. 7, n. 1, p. 215-227, abr. 2021.

MAHONEY, Adriana A.; ALMEIDA, Lúcia R. de. Afetividade e processo ensino-aprendizagem: contribuições de Henri Wallon. **Psicologia da Educação**, n. 20, p. 11-30, 2005.

MENDES, E. C. C. S.; BRUNONI, D. **Competência em leitura: interface entre contextos psicossocial, familiar e escolar**. São Paulo: Editora Mackenzie, 2015.

MORAN, José Manuel. **Metodologias ativas para uma aprendizagem mais profunda**. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 44, n. 3, p. 1–15, jul./set. 2019.

MOREIRA, M. A. Desafios no ensino da física. **Revista Brasileira de Ensino de Física**, v. 43, n. 1, 2021.

RAMOS, E. D.; DENICOL, L. L. A influência das emoções na aprendizagem. **Revista De Gestão Educação e Tecnologia**, v. 9, n. 1, p. 12, 2021

SANTOS, R. B.; RODRIGUES, S. R. C. **O ensino da física através do Jiu-Jitsu: uma proposta de ensino baseada na concepção de pessoa completa de Henri Wallon**. In: III Congresso Nacional de Educação (CONEDU). 2016. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/21527>. Acesso em: 25 mar. 2025.

SILVA, Danúbia Carvalho Pereira; FERRAZ, Paloma Silva Rodrigues; AZEVEDO, Gilson Xavier de. A importância da afetividade e do lúdico na educação infantil. **Revista de Educação da Universidade Estadual de Goiás**, v. 7, n. 1, p. 87-98, jan./abr. 2021.

SILVA, Margareth Aparecida e; SANTOS, Cláudia Lilian Alves dos; SANTOS, Antocleia de Sousa. A neurociência e a educação: abordagem sobre memória e emoções no processo de aprendizagem. **Revista de Educação**, v. 28, n. 2, p. 112-130, 2023.

SILVA, P. O.; KRAJEWSKI, L. L.; LOPES, H. S.; NASCIMENTO, D. O. Os desafios no ensino e aprendizagem da Física no Ensino Médio. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes, v. 9, n. 2, p. 829-834, 2018.

SILVA, Thiago Eduardo Limeira da; SILVA, Maria Gilvanira Gomes da; ESPÍNDOLA, Wilma Cléa Ferreira. Os benefícios do Jiu-Jitsu para a saúde. **Revista Rios**, v. 9, 2015.

VIANA, A. M. **A prática do Jiu-jitsu para crianças de 6 a 11 anos e as suas contribuições no desenvolvimento infantil**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2022.

WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. Lisboa: Edições 70, 1995.

WALLON, Henri. **As origens do pensamento na criança**. Lisboa: Livraria Moraes Editora, 1968.