



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**MARCONI LUIZ DE GOUVEIA JUNIOR**

**O ESPORTE LUTAS E A CONSTRUÇÃO DE REGRAS SOCIAIS E  
EDUCACIONAIS: O Caso do Atleta Brasileiro José Aldo**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
2026**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**  
**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARCONI LUIZ DE GOUVEIA JUNIOR**

**O ESPORTE LUTAS E A CONSTRUÇÃO DE REGRAS SOCIAIS E  
EDUCACIONAIS: O Caso do Atleta Brasileiro José Aldo**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

**Orientador(a): Prof. Dr. Francisco Xavier dos Santos**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**  
**2026**

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

Gouveia Junior, Marconi Luiz de.

O Esporte Lutas e a Construção de Regras Sociais e Educacionais: O Caso do Atleta Brasileiro José Aldo / Marconi Luiz de Gouveia Junior. - Vitória de Santo Antão, 2025.

45

Orientador(a): Francisco Xavier dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2025.  
Inclui referências.

1. José Aldo. 2. lutas. 3. esporte. 4. regras. I. Santos, Francisco Xavier dos. (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

MARCONI LUIZ DE GOUVEIA JUNIOR

**O ESPORTE LUTAS E A CONSTRUÇÃO DE REGRAS SOCIAIS E  
EDUCACIONAIS: O Caso do Atleta Brasileiro José Aldo**

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

Aprovado em: 19/12/2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº. Dr. Francisco Xavier dos Santos (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profº. Me. Luvanor Santana da Silva (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profª. Ma. Cleide do Nascimento Monteiro Borges Filha (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho a Deus, por Ele ser tudo na minha vida, e aos meus pais, que me apoiaram em cada etapa desta jornada.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, a Deus, por ser o alicerce da minha vida e a razão da minha existência. Agradeço por Sua presença constante, que me sustentou e me deu forças para prosseguir mesmo nos momentos em que o desânimo e o pensamento de desistir pareceram mais fortes.

Aos meus pais, Marconi e Fátima, pelo sacrifício incomensurável. Obrigado por trilharem este caminho ao meu lado, sendo o meu porto seguro e a fonte de energia necessária para enfrentar cada obstáculo que surgiu nesta jornada, Amo vocês incondicionalmente.

À memória dos meus familiares, que partiram durante este percurso, mas cujos ensinamentos permanecem vivos em mim: ao meu tio Jaime, exemplo de fé, sabedoria e dedicação, que com suas mãos de pedreiro construiu a minha casa; ao meu tio Severino, pelas conversas memoráveis e pelos momentos de alegria partilhados nas partidas de dominó; à minha avó Alzira, mulher guerreira, vencedora e cheia de fé, que plantou em seus filhos e netos a semente do caminho de Deus; ao meu avô Apolônio, pela lucidez e vivacidade, ensinando-me, sobretudo, a importância da serenidade no trato com a família.

Aos professores do curso de Licenciatura em Educação Física, por compartilharem seus conhecimentos e contribuírem para a minha formação profissional e humana. Ao meu orientador, Profº. Dr. Francisco Xavier, pela paciência e pela orientação técnica fundamental no desenvolvimento deste trabalho, acolhendo minhas dúvidas e conduzindo este processo com maestria.

Por fim, a todos os colegas e amigos que conquistei na universidade, pelos momentos de parceria e as amizades construídas tornaram essa caminhada muito mais leve e significativa.

## **RESUMO**

Este trabalho tem por título: O Esporte Lutas e a Construção de Regras Sociais e Educacionais: O Caso do Atleta Brasileiro José Aldo. O estudo propôs-se a analisar, a partir do caso do lutador brasileiro José Aldo da Silva, se o fenômeno esportivo da luta pode se constituir em um meio de construção de regras sociais e educacionais e, em caso afirmativo, como isso ocorre. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, caracterizada como estudo de caso exploratório baseado em pesquisa documental. Os dados selecionados foram tratados a partir da análise de conteúdo de Bardin (2011) para investigar o caso do atleta Jose Aldo e responder o seguinte problema: é possível afirmar que um esporte como a luta pode se constituir em um meio de construção de regras sociais e educacionais? E pode um lutador como José Aldo da Silva ser uma referência capaz de impactar a formação de pessoas na sociedade? Em resposta a essas questões, mencionamos que o esporte Lutas constitui-se, de fato, em um meio privilegiado de construção de regras sociais e educacionais, porque sua prática exige a vivência concreta de limites. Aprende-se, por meio da experiência corporal, que a convivência, mesmo que conflituosa ou competitiva, depende de normas claras de respeito mútuo e integridade. Conclui-se, assim, que o caso de José Aldo é, certamente, uma referência capaz de impactar a formação de pessoas.

**Palavras-chave:** José Aldo; lutas; esporte; regras.

## **ABSTRACT**

This work is titled: Combat Sports and the Construction of Social and Educational Rules: The Case of Brazilian Athlete José Aldo. The study proposed to analyze, based on the case of the Brazilian fighter José Aldo da Silva, if the sporting phenomenon of combat sports can serve as a medium for constructing social and educational rules and, if so, how this occurs. It is qualitative research, characterized as an exploratory case study based on documentary research. The selected data were processed using Bardin's (2011) content analysis to investigate the case of the athlete José Aldo and answer the following problem: is it possible to affirm that a sport such as combat sports can constitute a means of constructing social and educational rules? And can a fighter like José Aldo da Silva be a reference capable of impacting the formation of people in society? In response to these questions, we mention that combat sports constitute, in fact, a privileged medium for constructing social and educational rules, because their practice requires the concrete experience of limits. It is learned, through bodily experience, that coexistence, even if conflictual or competitive, depends on clear norms of mutual respect and integrity. It is concluded, thus, that the case of José Aldo is, certainly, a reference capable of impacting the formation of people.

**Keywords:** José Aldo; fighting; sport; rules.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Regras Esportivas, Sociais e Educacionais</b>	<b>11</b>
2.1.1	<i>Falando Sobre Regras na Sociedade e na Educação</i>	11
2.1.2	<i>A Questão das Regras nos Esportes</i>	13
<b>2.2</b>	<b>O Esporte Lutas e suas Regulamentações</b>	<b>16</b>
<b>2.3</b>	<b>Os Princípios do Esporte Lutas como uma Via Construtora de Regras Sociais e Educacionais</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>27</b>
<b>3.1</b>	<b>Objetivo geral</b>	<b>27</b>
<b>3.2</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>29</b>
<b>5.1</b>	<b>José Aldo: Regras para Viver e Para Lutar</b>	<b>29</b>
<b>5.2</b>	<b>Os Fios de Uma Relação: Entre o Caso José Aldo e a Integração das Regras Sociais e Educacionais.</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>40</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>42</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As lutas do ponto de vista da história, sempre estiveram presentes entre nós e de algum modo desempenharam um papel significativo na formação de indivíduos e sociedades; indo além da competição física, elas também exerceram o papel de influenciar normas sociais e educacionais.

Consequentemente, Lima e Maia (2021, *apud* Lima; Pereira 2023, p. 5) explicam que, “[...] as lutas possuem características que ultrapassam a dimensão física, como aspectos filosóficos e sociais, envolvendo questões pertinentes a respeito, superação, ética, disciplina, moral, entre outras”. Dessa maneira, proporcionaram uma experiência que transcendeu a melhora das condições físicas e psicológicas dos praticantes, tornando-se elementos essenciais para a formação de um comportamento socialmente responsável.

Como já mencionado até aqui, as lutas foram, por si sós, um tema de importância social. Foi pensando nesse cenário que nasceu o interesse de aprofundar o assunto com um projeto de pesquisa no âmbito acadêmico. Ao pensar sobre o fenômeno, consideramos que um caminho investigativo e de reflexão foi tomar o caso do lutador de MMA José Aldo da Silva para explicar o esporte, visto que esse personagem se destacou não apenas por sua trajetória de superação e sucesso na modalidade, mas também pelo papel educativo que sua história representa para a sociedade.

O objeto de análise deste estudo é, pois, o fenômeno das lutas, compreendido como uma ferramenta de formação humana e social. Seguindo esse tema, Rufino e Darido (2013) destacam que,

[...] a compreensão das lutas enquanto um fenômeno polissêmico e abrangente só é possível se considerarmos os diversos aspectos que os relacionam como as questões tradicionais e científicas relacionadas à estas práticas corporais (Rufino; Darido, 2013, p. 153).

Por meio da exploração teórica e do estudo de caso, buscou-se evidenciar a importância das lutas na educação e sua contribuição para o desenvolvimento de indivíduos mais conscientes e preparados para a convivência em sociedade.

No campo da educação física, a prática de lutas inseriu-se como um importante instrumento pedagógico para o desenvolvimento dos alunos, promovendo a formação integral do indivíduo. Nesse sentido, Soares *et al.* (1992,

*apud* Rufino; Darido, 2015b, p. 505) afirmam: “As práticas relacionadas à esfera da cultura corporal de movimento, dentro de suas especificidades, têm se constituído social e historicamente como os conteúdos escolares que devem ser ensinados durante as aulas de Educação Física”.

A educação física, quando aliada às lutas, contribuiu significativamente para a transmissão de valores éticos e morais, incentivando a cooperação e o respeito mútuo. Além disso, ajudou a desconstruir a falácia de que as lutas estariam interligadas à violência escolar, visto que “[...] alguns profissionais possuem uma visão deturpada do que sejam as lutas, relacionando-as com violência e com agressividade, atitude oposta à educação física e à própria filosofia das lutas” (Ferreira, 2006, p.44).

Em razão disso, a escolha deste tema teve como propósitos: aprofundar a compreensão de como esses esportes contribuíram para o desenvolvimento de comportamentos sociais positivos; suprir a carência de estudos que abordassem especificamente a relação entre as lutas e a construção de regras sociais e educacionais; e entender por que existem tantos heróis brasileiros, como José Aldo, que não são citados nas escolas como exemplos de superação e de inserção social.

Diante disso, este estudo propõe, como objetivo geral, analisar, a partir do caso do lutador brasileiro José Aldo da Silva, se o fenômeno esportivo da luta pode se constituir como um meio de construção de regras sociais e educacionais e, em caso afirmativo, como isso ocorre.

Visando cumprir tal tarefa, elegemos como objetivos específicos: a) expor e discutir em perspectiva o tema das lutas; b) verificar se o fenômeno esportivo das lutas pode se constituir como um meio de construção de regras sociais e educacionais; c) analisar as relações existentes entre o caso do atleta José Aldo e a construção de regras sociais e educacionais.

Nesse contexto, buscamos responder ao seguinte problema: É possível afirmar que um esporte como a luta pode se constituir em um meio de construção de regras sociais e educacionais? E pode um lutador como José Aldo da Silva ser uma referência capaz de impactar a formação de pessoas na sociedade?

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Regras Esportivas, Sociais e Educacionais

#### 2.1.1 Falando Sobre Regras na Sociedade e na Educação

As regras são, por assim dizer, disposições e padrões que formam o alicerce de qualquer sociedade organizada e de um sistema educacional eficaz. Elas não se resumem, como muitos pensam, apenas a instrumentos de coerção, mas também representam a formalização de valores, princípios e expectativas que orientam a conduta humana, promovendo, por exemplo, ordem, justiça e coesão social (Durkheim, 2007).

Na ligação entre universo social e educacional, as regras têm papel fundamental na formação de indivíduos no plano da consciência, da responsabilidade e da convivência harmoniosa e produtiva entre as pessoas. A sociedade, como um tecido complexo, depende das regras como fios que lhe dão forma e a mantêm unida. Tais regulamentos manifestam-se de várias maneiras, tanto na dimensão formal, que define nossos direitos e deveres, quanto no aspecto informal, como a etiqueta do dia a dia (Durkheim, 2007).

Para Durkheim (2007), a sociedade é maior que a soma de seus indivíduos e constitui um sistema vivo com realidade autônoma, cuja autonomia se manifesta por meio das regras sociais que existem externamente a nós e com poder de influência e coerção. É justamente essa capacidade coercitiva que uniformiza os pensamentos e funciona como a força capaz de promover a coesão social.

Essa força e poder coercitivo não devem ser vistos apenas de forma negativa. Pelo contrário, a previsibilidade que as regras proporcionam é essencial para a confiança mútua e para o funcionamento das instituições, lógica essa também está presente no esporte. A ausência de regras ou sua aplicação inconsistente pode levar à anomia, um estado de desintegração social em que as normas perdem a sua força, gerando insegurança e desconfiança.

Ele reforça essa ideia ao dizer que: "É preciso que a autoridade que a consciência moral possui não seja excessiva; caso contrário, ninguém ousaria contestá-la e muito facilmente ela se cristalizaria numa forma imutável" (Durkheim, 2007, p. 72). No entanto, a existência da violência, por exemplo, não é um sinal de

que a sociedade está doente, mas sim algo que deve acontecer. Mesmo que esse ato seja expurgado em uma sociedade fictícia, a violência retornaria de outras formas “[...] pois a causa mesma que esgotaria assim as fontes de criminalidade abriria imediatamente novas” (Durkheim, 2007, p. 68). Para que uma sociedade evolua, é preciso que haja “originalidade individual” e, portanto, a possibilidade de divergências, mesmo aquelas que são consideradas contrárias às normas (Durkheim, 2007).

Com base nesse raciocínio, é possível dizer que, no campo da educação, as regras assumem um papel ainda mais explícito na formação, por exemplo, do caráter, da moralidade e da socialização dos indivíduos. A escola, como reflexo da sociedade, é o ambiente primário onde crianças e jovens aprendem a internalizar e a respeitar, de modo geral, as regras, pois “[...] é que a educação tem justamente por objeto produzir o ser social; pode-se, portanto, ver nela, como que resumidamente, de que maneira esse ser constituiu-se na história” (Durkheim, 2007, p. 6).

Assim sendo, a pedagogia contemporânea assume a importância de uma abordagem que vá além da simples imposição de regras. Em vez de um modelo meramente punitivo, o foco tem se deslocado para a construção de regras de forma participativa. Freire (2002), em suas propostas pedagógicas, defendeu exaustivamente um modo de educar pautado, sobretudo, no diálogo e na autonomia, alegando que os indivíduos são agentes ativos, capazes de participar do processo de construção do seu conhecimento e das regras de convivência, em vez de receptores passivos.

Nessa perspectiva, Freire (2002) afirma que a educação proporciona elementos importantes para que a prática do professor seja vista como um componente do crescimento pessoal em seu contexto social. Assim, cabe ao professor “saber que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção” (Freire, 2002, p.21).

Tal entendimento possibilita o pensamento crítico e a capacidade de discernir a validade e a finalidade das regras, transformando o ato de segui-las em uma escolha consciente, e não em uma obediência cega e assim,

É esta percepção do homem e da mulher como seres “programados, mas para aprender” e, portanto, para ensinar, para conhecer, para intervir, que me faz entender a prática educativa como um exercício constante em favor

da produção e do desenvolvimento da autonomia de educadores e educandos (Freire, 2002, p. 54).

Em todo e qualquer processo educacional, é indispensável reconhecer que a rigidez excessiva das regras pode sufocar a criatividade, a inovação e o pensamento crítico. Por isso, nesse caminho, é também importante considerar a flexibilidade, a capacidade de questionar e de se adaptar às regras. Talvez por isso, ao discutir sobre autoridade e liberdade, somos remetidos a Freire (2002), para quem a liberdade, quando amadurece, deve ser capaz de assumir decisões e suas consequências. Com isso em mente, o estudante deve adotar de forma ética e responsável a sua escolha, constituindo sua autonomia: "Ninguém é autônomo primeiro para depois decidir. A autonomia vai se constituindo na experiência de várias, inúmeras decisões, que vão sendo tomadas" (Freire, 2002, p. 41).

Quando refletimos sobre as regras na sociedade e na educação, é importante pensar nas tantas mudanças que se operam no curso da história e que alcançam esses espaços. Com as transformações, a sociedade e a educação tendem a evoluir; como resultado, as regras precisam melhorar no sentido de ajudar na construção e no desenvolvimento social. Um sistema que não permite a revisão de suas normas corre o risco de se tornar obsoleto ou injusto. Da mesma forma, na educação, um ambiente que permite a discussão e a adaptação de regras em um contexto democrático prepara os estudantes para a participação cívica e para a liderança (Freire, 2002).

As regras na sociedade e na educação, como já mencionado anteriormente, devem ser pensadas para além de instrumentos de controle, pois também servem de base para a ordem, a segurança e a justiça. Ao compreender sua função estrutural na sociedade e seu papel formativo na educação, podemos valorizá-las não como restrições à liberdade, mas como as próprias condições para que a liberdade individual possa florescer dentro de um ou de vários contextos, visando a uma convivência respeitosa e solidária (Durkheim, 2007; Freire, 2002).

Se o olhar investigativo for ampliado e, em vez de considerar apenas um, levar em conta diversos contextos, pode-se perfeitamente incluir aqui o universo do esporte como um desses espaços nos quais as regras têm motivo e função.

#### **2.1.2 A Questão das Regras nos Esportes**

Na longa duração da história social do esporte, esse fenômeno desenvolve-se e é organizado por um conjunto de regras que traçam a prática, particularizam competições e a experiência de seus participantes. Portanto, o valor das regras vai além do cumprimento de normas, constituindo uma espécie de base para a evolução das modalidades, dos valores e das dinâmicas sociais particulares. Assim,

[...] a compreensão de que a definição de regras rígidas possui íntima relação com o contexto social que marca a gênese do esporte moderno. E dado o movimento figuracional, estas regras representam também aquilo o que seus elaboradores entendem como o que deve ser valorizado no seio da prática esportiva (Leonardo; Scaglia, 2022, p. 47).

As regras revestem o esporte de uma estrutura formal que o distingue, por exemplo, das atividades lúdicas ou da recreação, sobretudo em função da dimensão competitiva que marca o esporte com metas e objetivos preestabelecidos, como marcar pontos ou cruzar uma linha de chegada. “As regras de jogo explicam e determinam como o jogo deve ser jogado (por exemplo, uma equipe de futebol pode colocar em campo até 11 jogadores). Elas nos dizem o que podemos e o que não podemos fazer” (Imbrišević, 2024, p. 7).

Ao transformar a competição em um jogo padronizado e com um código de conduta, as regras criam um ambiente transparente no qual a vitória não se alcança de qualquer forma ou pela agressão física, mas sim pela superação do adversário dentro do permitido. “Em uma boa competição, os competidores trazem à tona o que há de melhor um no outro. Você quer vencer seu oponente quando ele estiver no seu forte; este é um aspecto do espírito esportivo” (Imbrišević, 2024, p. 5). Esse caráter normatizador faz com que a performance seja avaliada e registrada, aparecendo como elemento essencial para a própria existência do esporte nas suas mais diversas matrizes.

As regras são o código moral do esporte; elas expressam a dimensão legal e orientam a ética de conduta nesse campo. Todavia, existem as regras informais — que não são encontradas expressas nos regulamentos esportivos, mas são compreendidas e muitas vezes adotadas em algumas situações em que não se impõe a formalidade estrita.

Um exemplo claro é o conceito de *fair play*, definido como “[...] ação que requer dos indivíduos uma interpretação do jogo capaz de suspender momentaneamente sua finalidade de ganhar e os interesses individuais” (Brito; Morais; Barreto, 2011, p. 137-138). Tal conceito demanda um espírito de respeito,

honestidade e dignidade na competição, mostrando que a ética no esporte é, portanto, a manifestação da intenção e do caráter do atleta e da equipe.

[...] como um conjunto de virtudes que, para além das regras, seriam capazes de resolver as ambiguidades encontradas nas situações de jogo. Ou seja, a ideia de “jogo limpo” representaria mais que uma regra, fornecendo aos atores parâmetros para julgar o que as regras não podem prever (Brito; Morais; Barreto, 2011, p. 133).

Acontece que a relação entre regras e ética nem sempre é coerente. Neste sentido, cabe mencionar que o *doping*, a simulação de faltas, as táticas de antijogo e a violação intencional das regras para obter vantagem exemplificam o quanto a ética pode ser afetada ou deslocada em nome da vitória. Isso retrata o dilema ético envolvendo muitos atletas, equipes e dirigentes que julgam que os fins justificam os meios e que o resultado compensa infringir o princípio moral (Brito; Morais; Barreto, 2011; Leonardo; Scaglia, 2022).

Sobre essa discussão, Leonardo e Scaglia (2022) assinalam que a desobediência às regras é vista sob três sentidos: a) o formalismo, para quem a observância às regras é a única diretriz aceitável e a manipulação é, com efeito, uma violação unilateral de um consenso moral; b) o convencionalismo, que relativiza essa ideia, aludindo que a manipulação pode não ser imoral quando os grupos e as práticas sociais permitem romper as regras com vistas a uma disputa mais agradável; c) o interpretativismo, que vai além, sugerindo que a desobediência pode ser legítima em dadas situações, especialmente se a regra prejudicar a integridade do jogo; nesse caso, passa a ser vista como uma forma de estratégia.

A ruptura das regras implica punições diversas, tais como suspensão, multa ou desqualificação. A correção visa não só impor as regras, mas reforçar princípios fundamentais que o esporte, por certas vias e situações, transmite, consolidando assim a dimensão moral da prática esportiva (Leonardo; Scaglia, 2022).

Em razão disso, as regras podem ser vistas como diretrizes, mas também como códigos que imprimem certa identidade às modalidades, como a disciplina que “modela” o atleta e o substrato para o reconhecimento da competição. Em conjunto, elas avançam ajustando-se e modificando-se ante os desafios e transformações sociais. Nesse sentido, “A padronização das regras implica na busca pela igualdade de condições de disputa entre oponentes e, consequentemente, na aproximação das formas de jogar” (Boschilia; Giglio; Marchi Jr. 2022, p. 5).

Compreender o papel das regras envolve entender a natureza do esporte como um fenômeno sociocultural complexo, que é parte da sociedade e equilibra a ordem e o caos, a disciplina e a criatividade, o indivíduo e a coletividade.

## **2.2 O Esporte Lutas e suas Regulamentações**

As Lutas e os Esportes de Combate, a despeito de serem tomados como sinônimos, guardam diferenças conceituais consideráveis. O termo lutas refere-se, dentre outros aspectos, a uma "[...] oposição corporal entre os adversários que buscam subjugar-se, mutuamente, a partir de golpes específicos de ataque e defesa" (Lima; Mariante Neto; Millen Neto, 2025, p. 3).

Por outro lado, os esportes de lutas ou modalidades esportivas de combate visam transformar as práticas tradicionais em modalidades com regras formais e foco na competição, tornando-se uma versão atual e regularizada das lutas, voltada para o rendimento e o espetáculo. Segundo Correia e Franchini (2010, p. 2), esse processo "[...] implica uma configuração das práticas de lutas, das artes marciais e dos sistemas de combate sistematizados em manifestações culturais modernas, orientadas a partir das decodificações propostas pelas instituições esportivas" (Correia; Franchini, 2010, p. 2).

Em termos de práticas esportivas, embora as lutas tenham tido origens diferentes dos esportes, elas apresentam certas especificidades. Porém, primeiramente é preciso enfatizar que existem diversas modalidades de lutas ou artes marciais, cada uma com determinadas características, havendo aspectos em comum e outros diversos em relação a cada uma destas práticas (Rufino; Darido, 2011, p. 9).

A diversidade das práticas de combate é um ponto fundamental para compreender sua relação com o fenômeno esportivo. Essa abrangência, que vai desde sistemas filosóficos e de defesa pessoal até rituais culturais, mostra que nem toda luta se enquadra nativamente no paradigma esportivo moderno. Para que uma dessas modalidades seja inserida nesse contexto, ela passa por um profundo processo de adaptação e reconfiguração, conhecido como esportivização (Rufino; Darido, 2011).

Essa transformação é marcada por aspectos como "[...] competição, mensuração, aplicação de conceitos científicos, comparação de resultados, regras e normas codificadas e institucionalizadas, maximização do rendimento corporal e

espetacularização da expressão corporal" (Correia; Franchini, 2010, p. 2). Dessa forma, a transição de uma luta para um esporte de combate implica a adoção de uma lógica focada no rendimento, na regulamentação universal e no entretenimento, muitas vezes redefinindo os propósitos originais da prática.

Além de estruturarem a competição, as regras nos esportes de combate desempenham um papel fundamental no desenvolvimento psicossocial dos praticantes, especialmente crianças e jovens. A aplicação de normas que vão além dos aspectos técnicos, incorporando valores morais e filosóficos, é um fator determinante para a promoção de comportamentos socialmente competentes, tanto em uma luta quanto na sociedade.

Modalidades de origem oriental, por exemplo, enfatizam que "além dos aspectos técnicos, carregam em sua prática valores como disciplina, respeito e o cuidado com a integridade física do oponente, bem como possuem uma base filosófica da cultura de origem" (Trusz; Balbinotti, 2024, p. 4). Por essas razões, as regras nos esportes de combate funcionam, por exemplo, visando reduzir a agressividade, melhorar a atenção e promover o respeito entre os praticantes, reforçando o esporte como uma ferramenta de educação e socialização (Melo *et al.*, 2016; Trusz; Balbinotti, 2024).

Aprofundando em um esporte que será abordado neste estudo, conforme descrito por Vasques (2013), o surgimento das Artes Marciais Mistas (MMA), especialmente com a criação do *Ultimate Fighting Championship* (UFC) em 1993, foi marcado por uma ideologia de combate com o mínimo de intervenções regulatórias, buscando responder à pergunta sobre qual arte marcial seria superior em um confronto real, pois as regras eram intencionalmente limitadas para intensificar a sensação de um combate autêntico. E nesse caso,

As regras eram muito simples: com exceção de morder e de colocar o dedo no olho, tudo era permitido nos primeiros UFC. Não havia classificação de peso, *rounds*, tempo limite, júris nem pontuações; o único final possível era por nocaute ou submissão (Vasques, 2013, p. 2, grifo do autor).

Como aponta Vasques (2013), essa ausência quase total de normas era um pilar do espetáculo, que visava a um confronto direto entre diferentes estilos, como boxe, jiu-jitsu, sumô e caratê, em um ambiente que os próprios organizadores promoviam como um teste definitivo de uma modalidade contra a outra, no qual "dois homens encaram-se no ringue sem nenhuma regra".

No entanto, a brutalidade e a violência explícita dos primeiros eventos geraram forte reação social, colocando em xeque a permanência da modalidade. Diante dessas pressões e de muitas recusas de canais de televisão em transmitir os combates, os organizadores iniciaram um processo de reformulação das regras. Essa transição foi fundamental para a aceitação social e a legitimação do MMA como esporte. Algumas regras que perduram até hoje foram implementadas, como as categorias de peso, a proibição de golpes perigosos, o uso obrigatório de luvas e a predefinição do número e tempo de *rounds* (Alvarez; Marques, 2011; Vasques, 2013).

A consolidação dessas normas e sua evolução constante foram passos decisivos para que o MMA fosse reconhecido pelas comissões atléticas e se transformasse em um esporte global, permitindo que a modalidade se expandisse para milhões de lares em todo o mundo (Alvarez; Marques, 2011; Vasques, 2013).

É nesse ambiente específico do MMA que se encontram inseridos o personagem, a história e a trajetória do atleta brasileiro José Aldo da Silva, aqui retratado como o caso estudado e parte significativa de uma figuração que envolve essa modalidade esportiva.

### **2.3 Os Princípios do Esporte Lutas como uma Via Construtora de Regras Sociais e Educacionais**

O fenômeno das Lutas abrange um universo de práticas corporais que vão muito além do confronto físico, representando um conhecimento complexo e legítimo no campo do esporte e da Educação Física. Ao pensar sobre o tema, é comum que sejamos remetidos a diferentes modalidades, cada qual possuindo sua origem, fundamentos e particularidades. Via de regra, essas práticas são orientadas por um conjunto de princípios que deve visar, antes de mais nada, à formação integral do praticante, articulando valores éticos, disciplinares, filosóficos, entre outros. Assim,

Prática corporal **imprevisível**, caracterizada por determinado estado de **contato**, que possibilita a duas ou mais pessoas se enfrentarem numa constante troca de ações **ofensivas** e/ou **defensivas**, regida por **regras**, com o objetivo mútuo sobre um **alvo móvel** personificado no **opONENTE** (Gomes, 2008, p. 49, grifo do autor).

Conforme destacado por Gomes (2008), essa é a definição para que uma atividade possa ser considerada luta; no entanto, o autor sublinha cinco

características primordiais que as configuram e as distinguem de outras práticas, conhecidas como princípios condicionais da luta, a saber:

Primeiro, o  **contato proposital**: trata-se do toque entre os oponentes expresso por variadas formas e pelo uso de diferentes partes do corpo ou ferramentas. É elemento essencial para o desenvolvimento da luta, para estabelecer o contato físico e para conquistar o propósito do combate: a vitória (Gomes, 2008).

Em segundo lugar, destacamos a categoria **oponente/alvo**. Como é sabido, não existe luta sem oponente. Sendo os oponentes considerados alvos, o contato funciona como método de ataque com a intenção principal de atingi-los por meio de várias manobras, já que o alvo é dinâmico e ofensivo (Gomes, 2008).

Um terceiro princípio é a **fusão entre ataque e defesa**, sendo que essas ações podem ocorrer ao mesmo tempo, o que torna difícil distingui-las. Num único movimento, podemos observar juntos elementos de bloqueio e contra-ataque, e a interação entre os oponentes é um fluxo contínuo no qual os papéis se sobrepõem (Gomes, 2008).

Um quarto princípio envolve as **regras**, que são o alicerce de qualquer modalidade de luta. Elas não são apenas limites, mas funcionam como roteiro da disputa, esclarecendo o que é taticamente viável e tecnicamente eficaz. As regras requerem que os praticantes disponham de um arsenal de movimentos e estratégias (Gomes, 2008).

Por fim, o princípio da **imprevisibilidade**. Devido a esse estatuto, a natureza de um combate é marcada pela dependência entre os oponentes e pela possibilidade de ataques e defesas ocorrerem ao mesmo tempo, impossibilitando táticas previsíveis, pois a tomada de decisão de um lutador nem sempre coincide com a reação do seu oponente (Gomes, 2008).

Todos os estilos de luta têm suas diferenças, como boxe, jiu-jitsu e esgrima; mas todos eles têm uma similaridade. Nesse sentido, os princípios condicionais das lutas ajudam a entender o que essas modalidades compartilham entre si, envolvendo regras, valores, tradições e filosofias como vias de aprendizagem, percepção de sentido e construção esportiva, social e educativa (Gomes, 2008).

As regras, por exemplo, podem ser consideradas um dos princípios condicionais e o alicerce fundamental dos esportes de combate, atuando como o principal mecanismo de “ contenção” da violência bruta em uma competição regulamentada. Nos diversos formatos de lutas, as normas exercem um sentido

maior que o aspecto técnico; primam pelos limites éticos e físicos da prática, definindo o que é permitido e proibido, a pontuação, o tempo de combate e até as categorias que visam garantir a paridade entre os competidores (Gomes, 2008; Gonçalves; Turelli; Vaz, 2012).

Com as regras e por meio delas, busca-se preservar a integridade dos atletas e fazer com que as disputas ocorram em um ambiente justo para todos, no qual a técnica, a tática e a estratégia se sobrepõem à agressividade descontrolada.

Assim é que,

A prática esportiva se baseia na igualdade formal de chances, traduzida nas normas que regulam cada modalidade. As regras buscam, de forma geral, manter um equilíbrio dinâmico entre a proteção física dos adversários e a necessária excitação que o jogo deve proporcionar aos praticantes e espectadores (ELIAS; DUNNING, 1986). As normas da tradição esportiva prescrevem os limites de participação: homens contra homens, mulheres contra mulheres, escalões etários, categorias por peso nas lutas etc. (Gonçalves; Turelli; Vaz, 2012, p. 143–144).

Para Gonçalves, Turelli e Vaz (2012), essa estruturação é, pois, fundamental para a legitimação da modalidade como esporte competitivo e para a criação de um ambiente de igualdade formal, no qual as regras são o instrumento para manter um confronto de igual para igual. A divisão por peso, gênero ou idade, por exemplo, é uma aplicação direta desse princípio, para que o mérito técnico seja o fator determinante da vitória, e não somente a vantagem física. Essa organização não é um fenômeno isolado, mas o reflexo de um desenvolvimento social que passou a moldar a maneira como a sociedade lida com a agressividade.

Contudo, as operações envolvidas na construção do esporte moderno, por sua vez, derivam-se dos processos civilizadores, que a partir da formação, estruturação e consolidação do estado moderno, passaram a operar sobre regras e normas sociais, repercutindo em expectativas e direcionamentos sociais específicos (Lima; Mariante Neto; Millen Neto, 2025, p. 14)

Desse modo, as normas instituíram-se como mediadoras simbólicas de coexistência da emoção com os valores de uma sociedade, consolidando a luta como um fenômeno socialmente aceito. Segundo Elias (1994), isso reflete o papel essencial das regras no processo civilizador: elas não anulam a agressividade, mas a regulam e a refinam, transformando um ato letal em um espetáculo controlado e emocionante. Ao absorver essas normas, os atletas aprendem a gerir seus impulsos, e o público pode consumir o confronto sem o choque da violência real.

Mas, nesse processo, não se pode também ignorar o lugar das filosofias integradas às artes de combate, que transcendem a mera prática física, revelando-se como ferramentas cruciais para a aquisição de valores aplicáveis ao cotidiano. Por meio de seus princípios, as práticas de combate promovem não apenas o aprimoramento técnico, mas também elevam o desenvolvimento social e a disciplina individual de seus praticantes. “Portanto, as lutas possuem a filosofia dos esportes de combate orientais, em que se prega o respeito e o conhecimento das próprias limitações em relação ao próximo” (Silva, 2021, p. 23).

Silva (2021) evidencia que o núcleo das artes marciais reside no autocontrole e na reverência pelo outro, fundamentos alicerçadores da conduta dentro e fora da luta. Isso só se comprova quando entendemos que tais modalidades são guiadas por um código ético que molda a mentalidade do atleta.

Por sua vez, as lutas, em sua maioria, são regidas por filosofias que orientam as ações de seus praticantes. Essas filosofias são baseadas em conjuntos de valores, tais como: respeito, cortesia e honra que dão respaldo às atitudes que devem ser tomadas em momentos de confronto (Aires, 2020, p. 109).

Esses princípios funcionam como base para o comportamento do lutador, possibilitando que a agressividade seja canalizada de forma construtiva. Assim, os valores filosóficos aparecem como um guia para a vida, influenciando as interações sociais e a formação do caráter. O ambiente esportivo, portanto, atua como um espelho da sociedade, no qual “os esportes são considerados classicamente como bons espaços para praticar os valores ideais que deveriam coordenar nossas formas de ser, agir e conviver em sociedade” (Martínez-Martín, 2003 *apud* Aires, 2020, p. 20-21).

Com esses e outros ideais firmados, o esporte se torna um campo fértil para o desenvolvimento humano. Nesse contexto, o desafio pedagógico no ensino das lutas, segundo Aires (2020), é ensinar a gestão da agressividade sem que ela se converta em violência, fazendo com que as noções de respeito e honra passem a orientar os embates. Contudo, como afirmam (Bento, 2004; Durán-González, 2006; Jiménez-Martín, 2006, *apud* Aires, 2020), é fundamental compreender que o esporte se torna um meio eficaz de educação em valores quando utilizado sob um enfoque contextual, afetivo e reflexivo para expor a real condição humana. A importância social e educacional desse processo reside na capacidade de formar cidadãos mais conscientes de si e dos outros, capazes de gerir seus impulsos e agir com

integridade. Nas palavras de Aires (2020), os praticantes de atividades físico-esportivas e das lutas têm como valores primordiais o respeito e a honestidade; o respeito se manifesta na aceitação das regras, na reverência ao adversário, ao mestre e à tradição.

Além desses, outros valores se destacam em uma escala de prioridades, como conhecimento, profissionalismo, compromisso e determinação. Esses valores revelam um perfil orientado à superação e ao aprimoramento contínuo desses praticantes, que buscam melhorar a cada dia, não somente no modo de lutar, mas também na evolução como seres humanos. E assim,

[...] a prática esportiva constitui-se como um caminho, um meio, pois possibilita que seus praticantes se desenvolvam e sejam reconhecidos em outro meio além do relacionado às suas ocupações formais, proporcionando à busca pela excelência e consequente realização (Aires, 2020, p. 92).

A filosofia das artes marciais ensina que a jornada é tão importante quanto o destino, e os valores cultivados nesse processo tornam-se parte intrínseca do indivíduo. A prática dos esportes de combate, assim, torna-se um veículo para o autodesenvolvimento e para o reconhecimento para além das esferas tradicionais da vida (Aires, 2020).

Ao compreender as lutas como um caminho que contribui para o fortalecimento das regras que vão além do esporte, percebe-se que elas tendem a ser muito mais do que meras práticas de confronto físico, pois transmitem ao longo das gerações um legado cultural e educacional. Essa realidade é marcada por **tradições** que, por meio de seus valores, conferem significado e profundidade a cada gesto, técnica e ritual desse esporte. Longe de serem apenas resquícios do passado, as tradições (como forma de *habitus*<sup>1</sup>) contribuem para moldar a identidade das modalidades e a jornada dos praticantes. (Rufino; Darido, 2015a).

Desse ponto de vista, podemos enxergar a diversidade que envolve o meio das lutas, no qual “a tradição foi responsável por envolver as lutas em um universo complexo, abrangente e, muitas vezes, místico e que deve ser considerado e valorizado ao longo da prática educativa” (Channon, 2012, *apud* Rufino; Darido, 2015a, p. 13). Essa valorização da tradição não apenas enriquece a experiência do praticante, mas também evidencia a forte presença de rituais e de uma história bem consolidada no tempo e no espaço.

---

<sup>1</sup> O *habitus*, considerando a definição de Bourdieu, é tomado aqui como um sistema de disposições sociais que são interiorizadas pelas pessoas.

Aspectos dessa herança cultural são, por exemplo, observados no ambiente de treino. Um dos elementos mais visíveis é a utilização de vestimentas específicas, como o quimono, que, dentre outros aspectos, simboliza a disciplina e a hierarquia do ambiente. Destaca-se também o sistema de graduação por faixas coloridas como outra tradição fundamental; ainda que os critérios e as cores variem, estamos diante de um sistema quase universal nas artes marciais, servindo para diferenciar claramente os níveis de habilidade e experiência dos praticantes, desde o iniciante até o avançado (Rufino e Darido, 2015a).

São elementos como esses, consolidados ao longo do tempo, que definem a própria natureza do ensino das lutas, estabelecendo um padrão que transcende contextos geográficos ou sociais. A tradição é, por assim dizer, a base histórica sobre a qual a prática é construída. “Entendemos por tradição aquilo que se consolidou e cristalizou historicamente para o ensino das lutas e que apresenta implicações para a forma como são desenvolvidas estas práticas corporais, independente do contexto no qual elas estão inseridas” (Rufino; Darido, 2015a, p. 16).

É nesse diálogo e entrelaçamento que as tradições estabelecem elos diretos com as **instruções**. Assim, no universo das artes marciais, as instruções que regem os vínculos entre mestres e alunos são a manifestação viva das tradições.

Por isso, é importante ressaltar que valores ancestrais, tais como respeito, hierarquia, disciplina e humildade, são, por um lado, conceitos abstratos e, por outro, codificados em um conjunto de instruções e regras de conduta que “ditam” tanto a forma de cumprimentar quanto a de receber uma correção. Assim, o praticante que assimila as instruções não apenas segue uma norma, mas participa e preserva a herança cultural e filosófica da arte marcial, garantindo que a tradição vá além e não se limite ao ringue, ao dojo e a outros espaços similares (Rufino e Darido, 2015a).

O principal agente na transmissão dessas instruções é o professor/instrutor, ator que, além de ensinar técnicas, difunde um modelo pedagógico, ou, se preferirmos, uma tradição. Essa dinâmica estabelece uma relação muito particular entre professor/instrutor e aluno. A figura do mestre é central e o respeito a ele é inquestionável, sendo que desvios de comportamento são frequentemente corrigidos. Rufino e Darido (2015a) observam que essa relação pode, por vezes, ser pautada na submissão, e o ensino tende a ser técnico e instrumental, focado na

repetição contínua de movimentos demonstrados pelo instrutor até a execução considerada correta.

As tradições e instruções nas lutas são duas faces da mesma moeda: as tradições expressam o “o quê” e o “porquê”, representando a alma filosófica, histórica e cultural da arte marcial; enquanto as instruções, por sua vez, são o “como” essa essência é preservada e transmitida adiante, constituindo, portanto, vias que possibilitam às pessoas construírem caminhos. Por meio de rituais, hierarquias, regras de comportamento e de um modo de ensinar baseado na relação entre mestre e aluno, os ensinamentos asseguram que os valores tradicionais não se percam com o passar do tempo, permitindo que cada novo praticante se torne um elo na longa corrente que une o presente ao legado da arte que pratica (Rufino e Darido, 2015a).

Para que princípios, valores e tradições presentes nos esportes de combate sejam preservados e integrados à sociedade, é de suma importância contar com uma base legal que regulamente suas práticas. A **legislação** não apenas confere validade e segurança aos atletas e eventos, como alinha essas modalidades a aspectos da ordem, da saúde e do desenvolvimento social. Por isso que, é relevante mencionar algumas leis nacionais e estaduais que estruturam e orientam os esportes de luta no Brasil.

Começamos com a Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998, popularmente conhecida como Lei Pelé, a qual foi, por muitos anos, o principal marco regulatório do esporte no país. Para os esportes de combate, a Lei Pelé foi crucial ao estabelecer as bases para a criação e o funcionamento de federações e confederações, garantindo um mínimo de organização e representatividade (Brasil, 1998).

Contudo, o cenário foi atualizado com a Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023 — a nova Lei Geral do Esporte —, com o objetivo de criar um ambiente mais seguro, íntegro e inclusivo para todas as modalidades. Para os esportes de combate, essa lei reforça a responsabilidade das organizações na proteção dos atletas, combatendo a violência e a dopagem e promovendo a saúde física e mental. Além disso, a lei ajuda a profissionalizar o setor ao exigir maior transparência e governança das entidades, o que é vital para modalidades que envolvem contato físico intenso e riscos inerentes (Brasil, 2023).

No âmbito estadual, um excelente exemplo de regulamentação específica é a Lei nº 15.563, de 11 de setembro de 2014, do estado de São Paulo, que dispõe sobre a prática e a realização de eventos de Artes Marciais Mistas (MMA). Essa lei estabelece diretrizes específicas, tais como: implementar essas modalidades esportivas em espaços apropriados, como estratégia para estimular a valorização e o entendimento de sua importância; desenvolver valores éticos nos esportistas, com o objetivo de fortalecer a cidadania e a boa convivência social; e diminuir a exposição dos praticantes a diversos riscos sociais, como o contato com a criminalidade e o uso de entorpecentes. Por fim, determina que a organização de eventos dessas modalidades é permitida, desde que as organizações cumpram rigorosamente as normas técnicas do esporte e a legislação vigente para eventos públicos (São Paulo, 2014).

A existência dessas leis implica profundas mudanças, tanto sociais quanto educacionais, elevando essas modalidades do campo da marginalidade para o de práticas esportivas legítimas, organizadas e seguras, promovendo a profissionalização de atletas, técnicos e organizadores. Assim, as leis transformam o esporte de combate em uma ferramenta de inclusão social e educação, reforçando valores como disciplina, respeito e superação dentro de um contexto de legalidade e segurança (Brasil, 1998, 2023; São Paulo, 2014).

E no MMA, como esses aspectos aparecem? As Artes Marciais Mistas incorporam a maioria dos elementos estruturais de um esporte de combate, como princípios, regras, normas e leis. No entanto, o que de imediato se observa é que o MMA diverge significativamente dos elementos filosóficos e tradicionais, apresentando-se não como uma evolução de uma arte marcial filosófica, mas como um espetáculo moderno, criado com o objetivo de massificação e lucro, existindo em uma tensão constante entre a violência e a civilidade<sup>2</sup>. “Essa atração se dá não somente pela produção de tensão decorrente do combate em si como nos esportes tradicionais, mas também pela tensão de quebrar normas de violência amplamente aceitas” (Vasques, 2013, p. 10).

A própria descrição das lutas confirma que o MMA é uma prática imprevisível, baseada no confronto direto e na troca de ações ofensivas e defensivas, conforme

---

<sup>2</sup> Essa é sem dúvida uma face da história e que não se pode sob hipótese alguma negar, mas também não se pode esquecer que existe um outro lado da moeda e ela não é exatamente igual tem diferenças.

os princípios condicionais. O princípio das regras tem se tornado algo central na evolução do MMA, pois, por muito tempo, a ausência ou frouxidão das normas foi duramente questionada. Contudo, esse cenário mudou, e na atualidade o que se observa é um esporte que, acima de tudo, visa à segurança e à saúde do atleta, tornando-se mais aceito na sociedade (Vasques, 2013).

A esfera legal é ponto fundamental, porque a sua presença, o seu aperfeiçoamento ou a sua falta são parte da história do MMA. Conforme o estudo de Vasques (2013), nos anos de 1990, uma campanha política nos EUA quase levou o UFC à falência, quando se pediu que os governadores proibissem os eventos, forçando a organização a se adaptar às normas legais para sobreviver. Por sinal, Graham (2016) noticiou no *The Guardian* que uma das grandes metrópoles mundiais, Nova Iorque, só voltou a receber lutas de MMA em 2016, totalizando 19 anos de proibição, sem que acontecesse nenhum evento do UFC ou de outra empresa desde 1997.

Como já mencionado anteriormente, no tocante à filosofia, valores, tradições e instruções, o MMA se distancia das artes marciais tomadas como clássicas. Enquanto as lutas tradicionais são regidas (na longa duração da história) por filosofias que envolvem valores como respeito, cortesia e honra, o MMA não é “apresentado” como uma prática filosófica, mas como um grande show, sobretudo em função de que “[...] a instituição promotora não era uma associação esportiva, mas sim um professor de jiu-jitsu e um grupo de publicitários e produtores televisivos de Hollywood” (Vasques, 2013, p. 9). Por isso, o MMA não é, na sua essência, guiado por uma filosofia, se assim quisermos pensar; mas, nas artes marciais que o compõem — visto que a modalidade é materializada por um amálgama —, o ideal filosófico não desaparece, não morre e nem pode ser ignorado.

Destarte, das muitas reflexões efetuadas, pode-se ainda acrescentar que, em se tratando das lutas, há múltiplos elementos que as constituem. Aqui, mencionamos, por exemplo: contatos, normas, tradição, instrução, filosofias e valores; esses são princípios que cooperam, ajudam, apoiam e constituem vias para a construção de regras necessárias e importantes para se viver, educar e competir. Ora, essa é uma parte do processo de construção, mas onde entra ou se insere José Aldo como personagem dessa integração do esporte com as regras sociais?

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Analisar a partir do caso do lutador brasileiro José Aldo da Silva se o fenômeno esportivo da luta pode se constituir como um meio de construção de regras sociais e educacionais e, em caso afirmativo como isso se deu.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Expor e discutir em perspectiva o tema das lutas;
- Verificar se o fenômeno esportivo das lutas pode se constituir como um meio de construção de regras sociais e educacionais;
- Analisar as relações existentes entre o caso do atleta José Aldo e a construção de regras sociais e educacionais.

## 4 METODOLOGIA

A metodologia adotada para o desenvolvimento deste trabalho seguiu uma abordagem qualitativa para tratar do estudo de caso exploratório. Esta é caracterizada pela análise detalhada e interpretativa de ideias, conceitos e informações ligadas ao tema da pesquisa. Conforme Gil (2008), esse tipo de pesquisa proporciona uma maior proximidade com o objeto de estudo, permitindo identificar variáveis e formular hipóteses preliminares sobre o fenômeno em seu contexto real.

Para complementar o tema proposto, o estudo de caso apresentado centrou-se na trajetória de José Aldo da Silva, cuja análise servirá para demonstrar, na prática, os conceitos discutidos. Essa estratégia tornou a investigação mais completa ao trazer exemplos reais que reforçaram as discussões teóricas e proporcionaram uma visão mais clara da aplicação prática dos conceitos abordados.

A escolha justifica-se pela natureza do estudo, que exigiu uma compreensão profunda e subjetiva do assunto. Para tanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, com a escolha analítica de materiais como livros e artigos científicos em plataformas como Google Acadêmico e SciELO, servindo para a construção da base teórica. Além disso, a pesquisa documental incluiu a análise de filmes, sites e documentários relacionados ao atleta, permitindo uma compreensão diversificada de sua trajetória ao trazer diferentes pontos de vista.

O tratamento de dados fundamentou-se na Análise de Conteúdo de Bardin (2011), principal processo utilizado para interpretar as informações coletadas. Esse método consistiu em examinar detalhadamente os materiais selecionados, com o objetivo de organizar e compreender as informações essenciais. Durante esse processo, foi feita uma leitura reflexiva dos conteúdos, buscando destacar elementos alinhados aos objetivos propostos na pesquisa.

## 5 RESULTADOS

### 5.1 José Aldo: Regras para Viver e Para Lutar

A jornada de José Aldo da Silva Oliveira Júnior, um dos maiores nomes da história das Artes Marciais Mistas (MMA), tem seu início em um cenário de profunda carência socioeconômica<sup>3</sup> na cidade de Manaus, Amazonas. Desde muito cedo, sua infância e adolescência foram permeadas por desafios que contribuíram decisivamente para forjar a base de sua resiliência. Ele cresceu em um ambiente tremendamente hostil, onde o pai, um pedreiro, lutava para sustentar a família e enfrentava problemas com alcoolismo (Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Mesmo nessa sociedade do abismo, parafraseando Martins (2012), José Aldo reconhece o pai como seu maior incentivador, que o apoiou na decisão de ir para o Rio de Janeiro em busca de seu sonho. Nesse sentido, ele afirma: "Se hoje sou quem sou, é graças a ele, sempre me botou no caminho certo, e foi um cara muito trabalhador. Eu queria tê-lo do meu lado e chegar para ele e dizer, 'Você não precisa mais de nada, vai desfrutar da vida'. Tenho esse vazio de não ter feito isso" (Albuquerque; Hissa; Russo, 2012). Uma das marcas concretas de sua infância, herdada desse lugar abissal, é uma cicatriz ostentada no lado esquerdo do rosto, "ganha" na ocasião de um acidente durante um churrasco de família, quando uma churrasqueira caiu em seu rosto (Barone, 2015; Bergamasco, 2017; Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016).

Mas é no interior desse mundo marcado por desafios que sua vida nas artes marciais ganha força, impulso e sentido. Ele, como muitas crianças brasileiras, sonhava com futebol; porém, a vida reservava-lhe um outro caminho. Farto das "brigas" e confrontos das ruas, Aldo encontra na luta outras possibilidades, como a autodefesa e a sobrevivência. Inicialmente, a capoeira revelou sua agilidade natural. No entanto, sua trajetória mudou ao descobrir o jiu-jitsu por meio do Professor e Mestre Márcio Pontes; assim, Aldo não apenas dominou uma nova modalidade, mas parece ter encontrado uma vocação e uma paixão. A arte, pouco a pouco, confere-lhe um código de disciplina e uma forma de canalizar tanta energia. Seu talento e força de vontade inegáveis o levaram rapidamente a se destacar em

---

<sup>3</sup> Dada a realidade por ele vivida, também podemos acrescentar a penúria cultural, educacional e até esportiva.

competições locais e nacionais (Barone, 2015; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Apesar do sucesso regional, Manaus tornou-se pequena para os sonhos que eram grandes. O pensamento de se tornar campeão mundial e, com isso, melhorar a vida de seus familiares o fez buscar novos horizontes, e isso estava intimamente ligado à decisão mais transformadora de sua vida: migrar para o Rio de Janeiro. Ainda muito jovem, com 17 anos, com poucas peças de roupa e uma bolsa com alguns pertences, ele não hesita e ruma para o epicentro do MMA brasileiro, para um dia se tornar um fenômeno nacional e mundial.

Esse caminho, financiado por alguns amigos, era, como tudo na vida, uma possibilidade e envovia, claro, um pouco de incerteza, pois ele deixava para trás suas origens, família e referências em busca de uma promessa de glória. Mas foi também um ato de coragem que definiria o início da lenda do “Campeão do Povo” (Barone, 2015; Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Ao desembarcar no Rio de Janeiro em 2004, a realidade lhe conferiu um cotidiano de extrema dificuldade, e essa condição serviu para testar seus limites, sua resistência física e mental. Sem residência certa, teve como primeira casa o tatame da renomada academia Nova União, no bairro do Flamengo. Esse local, que era espaço de convívio diário e celeiro de campeões, tornou-se para José Aldo seu abrigo noturno. Dormindo sobre os mesmos tatames onde treinava exaustivamente, Aldo passou por muitos sacrifícios extremos, muitas vezes dependendo da ajuda de companheiros de equipe (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Mas foi também nesse lugar que ele encontrou uma figura marcante: o mentor e mestre André Pederneiras, que tão logo percebeu haver no jovem de Manaus um potencial bruto. Além de refiná-lo seu jiu-jítsu de classe mundial, Pederneiras propôs transformar José Aldo em um lutador completo. O investimento em seu treinamento de *muay thai* foi intensivo, e essa fusão de um jiu-jítsu agressivo com uma trocação veloz e chutes devastadores viria a se tornar sua principal assinatura no MMA. A disciplina imposta pelo mestre e a estrutura de treinamento da academia foram os pilares que permitiram a Aldo canalizar seu talento bruto em uma técnica letal (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Como resultado da dedicação e do treinamento intensivo, em sua estreia profissional em agosto de 2004, no evento *EcoFight* 1, obteve uma vitória por nocaute em 18 segundos de combate. Assim, em meio a treinos e tantas lutas, foi sendo formado o atleta e o alicerce de sua carreira. Cada combate era uma batalha pela sobrevivência. E as bolsas recebidas pelas vitórias iam lhe dando suporte, sobretudo, para as despesas básicas.

O fato de, no começo de sua trajetória, ele ter lutado muitas vezes em condições adversas e, não raro, com fome, forjou um competidor com uma força mental inabalável. O período adverso vivido no início de sua chegada ao Rio de Janeiro foi a verdadeira graduação de José Aldo, transformando o jovem sonhador em um profissional endurecido e preparado para os desafios do cenário internacional (Barone, 2015; Ex-Campeão, José Aldo é anunciado como membro do Hall da Fama do UFC, 2023; Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016).

Foi também nesse período que José Aldo conheceu uma figura fundamental tanto para a vida pessoal quanto para a carreira: sua esposa, Viviane Oliveira. Eles se encontraram na academia Nova União, onde ela praticava *muay thai*, e estabeleceram uma conexão imediata e forte. Contudo, o relacionamento enfrentou desafios iniciais, sobretudo devido às diferenças de classe social, o que a levou a manter o namoro em segredo da família por um tempo (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Apesar das adversidades, ela mostrou confiança inabalável no lutador que era José Aldo e esteve com ele tanto nos momentos de dificuldade quanto nas glórias. A parceria sempre foi destacada pelo próprio José Aldo, que se refere a ela como seu “ponto de equilíbrio”. Ele relata que, antes do relacionamento, seu objetivo se resumia a lutar para ajudar a família, sem uma visão clara de construir um futuro ou um legado. A união com Viviane, segundo ele, transformou sua mentalidade e lhe deu um novo propósito (Albuquerque; Hissa; Russio, 2012). O lutador afirma que ela foi decisiva para que ele desenvolvesse maior seriedade e evoluísse de uma fase em que “lutava por lutar” para uma carreira estruturada, com metas anuais traçadas em conjunto (Albuquerque; Hissa; Russio, 2012; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Assim, paulatinamente, alcançou o preparo exigido para os palcos internacionais, passando por eventos como *Pancrase*, *Shooto Brasil* e *Jungle Fight*

— este último assinalando a primeira derrota na carreira, sofrida contra Luciano Azevedo por submissão. Na sequência, o próximo passo foi a contratação pelo evento norte-americano *World Extreme Cagefighting* (WEC) em 2008, que o lançou ao estrelato internacional. Naquele momento, o WEC era a principal vitrine para as categorias de peso mais leves, como a dos Penas (até 66 kg), que ainda não possuíam o mesmo destaque no UFC. No famoso cage azul da organização, José Aldo competiu e passou a dominar a categoria de modo impressionante (Ex-Campeão, José Aldo é anunciado como membro do Hall da Fama do UFC, 2023; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Nessa nova etapa, a trajetória de José Aldo foi caracterizada por uma demonstração de poder, velocidade e precisão. Ele passou a acumular oito vitórias consecutivas, das quais sete por nocaute, estabelecendo um novo padrão de performance na divisão. A luta que talvez melhor caractere sua passagem pelo WEC foi a vitória sobre Cub Swanson em junho de 2009: com apenas oito segundos de combate, José Aldo desferiu uma espetacular joelhada voadora, nocauteando o adversário e assegurando a chance de disputar o cinturão. A coroação aconteceu em novembro de 2009, no WEC 44, quando ele enfrentou o então campeão Mike Brown. Na ocasião, José Aldo apresentou uma performance espetacular, controlando a luta e finalizando o combate com um nocaute técnico no segundo round, tornando-se o quarto e último campeão peso-pena da história do WEC (Barone, 2015; Ex-Campeão, José Aldo é anunciado como membro do Hall da Fama do UFC, 2023; Gerbasi, 2022; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

José Aldo ficou largamente conhecido por sua capacidade de combinar sequências de boxe com seus notórios chutes baixos, que desestabilizavam a resistência de seus oponentes. Tais golpes e sequências, sempre executados com uma velocidade e potência aterrorizantes, serviam a múltiplos propósitos: minar a mobilidade do oponente, quebrar sua base para a aplicação de outros golpes e atuar como um fator de intimidação. Sua dominância era tão evidente que, quando o UFC decidiu absorver a categoria dos penas, a promoção de José Aldo a campeão inaugural foi um passo natural e incontestável (Gerbasi, 2022; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

No final de 2010, ocorreu a fusão entre WEC e UFC e, como resultado desse processo, José Aldo foi automaticamente coroado como o primeiro campeão peso-pena da história do *Ultimate Fighting Championship*. Nessa condição, ele teve que

defender o cinturão no UFC 129, o que ocorreu pela primeira vez em abril de 2011. Ele se viu, então, diante de mais de 55.000 pessoas em Toronto, Canadá, quando enfrentou Mark Hominick em uma luta épica, vencendo por decisão unânime e provando seu valor no maior palco do mundo. Esse foi o início de um dos reinados mais impressionantes do esporte. Por mais de quatro anos, José Aldo estabeleceu um domínio incontestável na categoria, com sete defesas de título consecutivas (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015; UFC, 2020; Year of the Fighter: José Aldo | UFC Fight Pass, 2024).

Além de sua jornada vitoriosa, o aspecto mais significativo para sua consolidação como uma lenda foi a abordagem primorosa no combate; assim, a evolução da própria arte do MMA parece dever muito ao seu estilo. Sua luta não apenas era eficaz, mas também tecnicamente refinada, estabelecendo um modelo para futuros lutadores da categoria dos penas. O seu sucesso está intimamente associado à fusão do *muay thai* com o jiu-jitsu brasileiro, consumada com um atletismo de elite. O que sobressaiu nesse período foi a evolução de seu jogo; logo, como alguns tentam fazer, reduzir a genialidade de José Aldo apenas aos chutes baixos constitui um erro. Conhecido pelo poder de nocaute no WEC, no UFC ele se tornou um estrategista brilhante, demonstrando uma admirável paciência tática, sabendo o momento certo de explodir com combinações rápidas e poderosas ou de controlar o ritmo do combate de forma mais cadenciada (Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

José Aldo tornou-se famoso no UFC, sobretudo, por sua defesa de quedas, tida como uma das melhores da história da organização. Com essa habilidade, forjada na Nova União, neutralizou a ameaça de *wrestlers* de alto nível, permitindo que ele mantivesse a luta em pé, onde sua vantagem na trocação era evidente. E, quando a luta ia para o chão, seu jiu-jitsu de faixa-preta funcionava como uma rede de segurança, tornando-o um lutador sem brechas aparentes em seu auge e frustrando alguns dos melhores da divisão, como Chad Mendes e Frankie Edgar (Barone, 2015; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015; Year of the Fighter: José Aldo | UFC Fight Pass, 2024).

Vale aqui mencionar as duas lutas contra Mendes, consideradas clássicos do MMA, sendo a de 2014 eleita a melhor luta do ano, exibindo a capacidade de Aldo de se adaptar e superar adversidades dentro do octógono (UFC Classic: José Aldo vs Chad Mendes 2 | FULL FIGHT, 2024). Esse conjunto de fatores permite afirmar

que sua trajetória no UFC foi a de um campeão, mas também a de quem ajudou a construir e legitimar as categorias de peso mais leves na principal organização de MMA do mundo. Seu legado técnico é o de um dos primeiros lutadores verdadeiramente completos, um especialista em múltiplas áreas que soube integrá-las de forma coesa, criando um estilo que foi, por muitos anos, o código a ser decifrado na divisão dos pesos-pena (Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015).

Entretanto, mesmo o mais complexo dos códigos pode ser decifrado com o tempo, e a excelência de seu arsenal técnico começou a ser estudada e contra-atacada por uma nova geração de lutadores estratégicos. Seu longo reinado chegou a um fim abrupto em 2015, na fatídica luta de 13 segundos contra Conor McGregor. A partir dali, apesar de sua resiliência ter sido novamente posta à prova ao reconquistar o cinturão interino contra Frankie Edgar, ele enfrentou novos desafios em atletas como Max Holloway, para quem perdeu o título e a revanche.

Após a derrota para Alexander Volkanovski por decisão, essa fase de sua carreira o forçou a tomar a corajosa decisão de descer para a divisão dos galos (até 61 kg). Embora muitos atletas subam de categoria, ele fez um caminho totalmente contrário, aceitando um imenso desafio físico no qual, mesmo sem o mesmo domínio de antes, se manteve relevante e competitivo no mais alto nível, demonstrando uma notável capacidade de reinvenção (Ex-Campeão, José Aldo é anunciado como membro do Hall da Fama do UFC, 2023).

É, pois, nessa nova fase como competidor de elite na divisão dos galos que ele se encaminhou para um primeiro encerramento da carreira. Depois de perder uma luta por decisão unânime contra Merab Dvalishvili em agosto de 2022, resolveu se aposentar no octógono. Mas isso não significou o fim exato, pois ele passou a atuar em outra modalidade, migrando, ainda que brevemente, para o boxe profissional (Ex-Campeão, José Aldo é anunciado como membro do Hall da Fama do UFC, 2023).

O reconhecimento definitivo de uma carreira exitosa foi em janeiro de 2023, no Rio de Janeiro, durante o UFC 283, quando foi oficialmente anunciado que José Aldo seria introduzido no *Hall* da Fama do UFC. Em julho do mesmo ano, em cerimônia oficial, o UFC homenageou o atleta e sua trajetória completa, uma honraria que selou seu legado como uma lenda imortalizada (Cerimônia do Hall da Fama do UFC 2023 | Anderson Silva, José Aldo, irmãos Nogueira e mais, 2023). A

introdução ao *Hall da Fama* não apenas eternizou seus feitos, mas também a sua importância como um dos embaixadores do esporte.

Mas, ao que parece, a relação de José Aldo com o octógono provou-se irresistível. Surpreendendo a comunidade do MMA, José Aldo anunciou seu retorno ao UFC para a “última” das provas, constituída por três lutas, com o retorno ocorrendo no UFC 301, em maio de 2024, no Rio de Janeiro. Em casa, José Aldo foi, como era de se esperar, reverenciado por uma plateia que o aplaudia intensamente, e apresentou uma performance magistral contra o promissor Jonathan Martinez. Dominou e venceu o combate por unanimidade, mostrando classe e técnica intactas (Kaiser, 2024). Porém, o mesmo não aconteceu nas duas lutas posteriores de despedida, realizadas no UFC 307 e no UFC 315, respectivamente, sendo vencido em ambas por decisão unânime.

Dias depois, em uma entrevista, comunicou o fim da trajetória como lutador e fez o seguinte comentário:

Dei todo o meu melhor, dei tudo o que eu tinha. Eu acho que desde o início da minha carreira, eu nunca fiz nada além de treinar, me dedicar, para sempre estar lutando em alto nível. Desde que eu comecei no esporte eu nunca tirei férias. Eu lutava, descansava duas semanas e já estava treinando de novo. Observando, vendo a minha luta, estudando onde eu poderia melhorar, onde eu poderia fazer ainda mais para chegar no objetivo almejado. Me sinto lisonjeado por ter feito tudo isso (Lemos, 2025).

Em maio de 2025, na cidade de Montreal, anunciou a aposentadoria, recebendo os aplausos e o respeito dos que estavam na arena e também dos fãs no mundo inteiro, que usaram as redes sociais em forma de gratidão por toda a história que deixou no MMA, tendo um cartel de 32 vitórias e 10 derrotas (Entrevista de Octógono com José Aldo | UFC 315, 2025). O Campeão do Povo, como era conhecido, será lembrado por estar entre os melhores lutadores de todos os tempos, por superar as barreiras que a vida colocou na sua frente e pelo exímio lutador que foi, com excelência técnica.

Minha carreira se resume a esforço, dedicação, superação e disciplina. Eu acho que todos esses fatores foram primordiais na minha carreira. Desde o início eu sonhei em ser o campeão, em chegar, fazer o nome e deixar um legado grande não só para o Brasil, mas para o mundo. Pude realizar todos os feitos que eu tinha em mente (Lemos, 2025).

José Aldo teve, além de uma carreira vitoriosa, uma história de vida assinalada pela constante superação de adversidades, fatores que ajudaram a moldar a pessoa do lutador e do cidadão consciente de seu papel social. Talvez por

ter vivenciado de fato as dificuldades de uma infância humilde e a luta por uma oportunidade, ele expressou o desejo de retribuir à comunidade e criar caminhos para que outros pudessem sonhar.

Assim, envolveu-se e passou a encabeçar diversos projetos sociais, por acreditar serem eles veículos de transformação; dentre eles, destaca-se a Escola de Lutas José Aldo. Criado junto com seu amigo Leonardo Santos, o projeto é destinado a oferecer aulas de diversas artes marciais, como jiu-jítsu e *muay thai*, para centenas de crianças e adolescentes. A iniciativa expandiu-se para outros lugares, visando com isso utilizar o esporte como ferramenta de inclusão e formação de caráter, oferecendo não apenas um escape da violência, mas um ambiente de disciplina, respeito e esperança — pilares que foram fundamentais na carreira do lutador (2023 - Escola de Lutas José Aldo, 2023). Portanto, o legado de José Aldo foi e tem sido construído tanto nos nocautes espetaculares quanto no impacto social permanente na vida de centenas de jovens.

## **5.2 Os Fios de Uma Relação: Entre o Caso José Aldo e a Integração das Regras Sociais e Educacionais.**

Ao iniciar o processo de conclusão do presente estudo, propôs mostrar ao leitor a tarefa é mostrar ao leitor (por meio dos diversos elementos, aspectos e ideias que atravessam o texto e que denominamos “fios de uma cadeia de interdependência”) se o caso do lutador brasileiro José Aldo da Silva pode se constituir um meio de construção de regras sociais e educacionais e, em caso afirmativo, como isso ocorre.

Acredita-se que cada elemento, fato, traço e símbolo (os fios) que foi identificado no processo investigativo servem de referência para pensar como um esporte (ou arte marcial) como as lutas, e a história de um atleta como a de José Aldo, podem contribuir — pensando aqui com Norbert Elias sobre a história processual — como metáfora de um processo de construção de regras sociais, educacionais e, por que não incluir, as esportivas. Mas que fios são estes, concretamente?

Inicialmente, destaca-se as **regras para lutar e para viver**, em um sentido mais geral, isso implica dizer e pensar o quanto somos, em toda a nossa existência social, entrelaçados por normas, valores e códigos que desenham em nós uma

identidade social. No contexto de Aldo, conforme (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015) as regras sociais o perseguem desde sua infância sob a forma de necessidade, mostrando os desafios e a resiliência que moldaram a vida dele como um todo. O ambiente de escassez e hostilidade onde morava impôs a Aldo uma realidade na qual a regra era resistir, não se vitimizar e seguir em frente. Esse fio mostra que, antes de qualquer formalização esportiva, o indivíduo é testado pelo meio, exigindo dele uma capacidade de adaptação que será a base para tudo o que virá depois na vida do atleta e das pessoas.

Dessa necessidade de resistir, eis um segundo fio: **o esporte como um caminho e uma possibilidade** que pode oferecer, objetivamente e subjetivamente, força, impulso e sentido. Isso faz com que a luta deixe de ser apenas uma resposta à violência das ruas, voltada para a autodefesa e sobrevivência, tornando-se uma via de estruturação da vida emocional, pessoal, esportiva, educacional e profissional (Barone, 2015; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015). A regra aqui atua como uma bússola, pois, num dado sentido, ela canaliza a energia bruta da sobrevivência e lhe dá uma direção, um norte, transformando o instinto em uma trajetória consciente.

Para se manter nessa trajetória, encontramos um conjunto de fios que estão intimamente entrelaçados: **o código de disciplina, os limites e o investimento no treinamento**. E por que agora não apenas um, mas sim um arranjo? Por não termos como separar estes elementos na história de Aldo. Ao dormir no tatame e viver na academia, ele demonstra que o investimento não é apenas financeiro, mas existencial (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015). A disciplina é o fio condutor que une a dedicação ao reconhecimento dos limites impostos no seu percurso; é neste ponto que o esporte ensina que a liberdade de vencer só é possível por meio da escolha de cumprir, por vontade própria, as regras do treino e da hierarquia — no caso de José Aldo, respeitando a ordem dos seus mestres.

É justamente essa entrega à disciplina que nos leva ao quarto fio: **a transformação do talento bruto em uma técnica letal e refinada**. Aqui, se soubermos olhar, reside o coração do processo educacional quando a regra “técnica” lapida a natureza “talento bruto” (Mais Forte que o Mundo - A História de José Aldo, 2016; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015). Vimos em José Aldo

que a educação esportiva não anula quem ele era, mas refina suas capacidades, transformando a agressividade em precisão. A regra, portanto, coopera para humanizar o sujeito, tirando-o do estado de natureza bruta, de escuridão, para o estado de cultura e técnica apurada, provando que a regra não anula o talento, mas o potencializa.

Conectado a essa “lapidação” e ao refinamento da técnica, e sob forte influência das regras, emerge o quinto fio: o do **propósito**. Esse fio faz com que a pessoa deixe de viver apenas o agora e passe a projetar o futuro, estabelecendo metas na sua vida pessoal e profissional. Na história de José Aldo, há pessoas que contribuíram muito para essa organização em sua carreira, entre as quais se destaca sua esposa, Viviane (Albuquerque; Hissa; Russio, 2012; Nascidos para o Combate: José Aldo, 2016). O propósito é um fio que amarra o “sofrimento” do treino a um objetivo maior, dando significado à dor e ao esforço, elementos que também estão presentes em qualquer processo educativo de longo prazo.

Ao dominar esses objetivos e finalidades, Aldo personifica e nos revela um sexto fio: o do **código**. Ele não apenas segue as regras, mas torna-se um estrategista brilhante, desenvolvendo uma perfeita paciência tática e criando um estilo próprio. De modo figurado, o próprio lutador torna-se um código a ser decifrado por seus oponentes (Nascidos para o Combate: José Aldo, 2016). Isso demonstra que a internalização das regras educacionais e esportivas elevou sua capacidade cognitiva, tornando-o um mestre não apenas em sua arte, mas também na vida em sociedade.

Essa maestria nos leva a um sétimo fio, deveras essencial: o de **tornar-se um modelo para futuros lutadores**. José Aldo não foi apenas um campeão; ele estabeleceu um “novo” padrão de excelência, servindo de exemplo a ser estudado (Nascidos para o Combate: José Aldo, 2015). Ser um modelo significa que a sua conduta e técnica se tornaram uma norma a ser perseguida; ele personifica a ideia de que o cumprimento rigoroso das regras educacionais do esporte produz um resultado replicável e admirável, inspirando outros a trilharem o mesmo caminho de disciplina.

Por fim, todos esses fios anteriores convergem para o oitavo e último, retratado na produção (2023 - Escola de Lutas José Aldo, 2023) o qual ressalta a ideia de **formar a figura do cidadão consciente de seu papel social**. As regras e as normas no esporte fazem dele não apenas um lutador, mas também um cidadão

pleno. Eis, portanto, o impacto que esse processo revela no caso de José Aldo. Seus projetos sociais são uma prova de que a educação pelo esporte cumpre seu ciclo: o indivíduo humanizado pelas regras agora utiliza sua posição para oferecer esses mesmos fios a outros jovens, perpetuando o ciclo de integração social e educacional.

## 6 CONCLUSÃO

Neste momento final, apresenta-se algumas conclusões: por exemplo, que o fenômeno das lutas e a trajetória de José Aldo permitiram uma imersão profunda na tensão existente entre a violência que marca a vida e o esporte e as normas de convivência, mediada pelas regras esportivas, sociais e educacionais. Observou-se que o esporte de combate não pode ser reduzido a uma mera troca de golpes ou a um espetáculo de entretenimento; pelo contrário, a pesquisa revelou que as lutas operam como um sistema complexo de linguagens e códigos que, quando devidamente estruturados por regras e princípios pedagógicos, possuem uma capacidade inegável de formação humana. Ficou evidente que a “regra” não é um fim em si mesma, mas uma ferramenta social indispensável que transforma o caos em ordem, o instinto em técnica e o indivíduo em cidadão.

Os resultados alcançados por este estudo demonstram que o processo de “esportivização” das lutas, especialmente no caso do MMA, reflete o próprio processo civilizador da sociedade. A transição histórica do “vale-tudo” para um esporte altamente regulamentado espelha a necessidade humana de controlar a agressividade por meio de normas que garantam a integridade física e moral dos sujeitos, mostrando que as regras funcionam como um contrato social dentro do octógono, delimitando o permitido e o proibido, e criando um ambiente no qual a superação ética se sobrepõe à barbárie. Além disso, a análise dos princípios condicionais das lutas revelou que a prática exige do atleta uma inteligência cognitiva e emocional que é, em sua essência, educativa.

Ademais, ao aprofundarmos o caso de José Aldo, pode-se dizer que sua vida é uma expressão prática das abordagens sociológicas e pedagógicas discutidas. A análise dos fios condutores de sua história comprovou que a internalização de regras esportivas e de convivência foi o fator determinante para sua ascensão social e sucesso profissional. O estudo mostra ainda que a disciplina rigorosa, o respeito à hierarquia dos mestres e a capacidade de suportar adversidades não foram apenas sacrifícios, mas lições educacionais que forjaram seu caráter. Isso demonstra ao leitor que José Aldo transcende a figura de um campeão de MMA; o seu caso apresenta como o esporte pode resgatar indivíduos de contextos de vulnerabilidade, oferecendo-lhes um novo modo de agir e perceber o mundo, pautado em valores construtivos.

Assim, quanto à problemática central que guiou todo este percurso investigativo, pode-se dizer, entre outros aspectos, que as Lutas se constituem, de fato, em um meio privilegiado de construção de regras sociais e educacionais, porque sua prática exige a vivência concreta de limites. Aprende-se, por meio da experiência corporal, que a convivência, mesmo que conflituosa ou competitiva, depende de normas claras de respeito mútuo e integridade. Observa-se também que as filosofias orientais e a regulamentação moderna do esporte convergem para ensinar valores como honra, respeito e autocontrole, que são transferíveis para a vida em sociedade.

Por fim, concluímos que José Aldo é, certamente, uma referência capaz de impactar a formação de pessoas. Sua trajetória não se encerrou na conquista dos cinturões ou na entrada para o *Hall da Fama*; a validação final encontra-se em sua atuação como educador social. Ao retornar à comunidade e oferecer a outras crianças as mesmas ferramentas que o salvaram, Aldo fecha o ciclo pedagógico: ele deixa de ser apenas o receptor das regras sociais para se tornar um transmissor delas, expondo a possibilidade de superação e provando que a origem humilde não é uma sentença, desde que existam oportunidades educacionais mediadas pelo esporte. Portanto, sua figura impacta a sociedade e o esporte não apenas pelo entretenimento que proporcionou, mas pelo modelo de cidadania e resiliência que estabeleceu.

Para finalizar, ressaltamos que outras questões e aspectos podem ser explorados ou melhor aprofundados em pesquisas futuras. Sugere-se, por exemplo, a necessidade de estudos longitudinais que acompanhem os jovens formados em projetos sociais de práticas de luta, para verificar a permanência dos valores aprendidos na vida adulta fora do ambiente esportivo. Outro caminho promissor seria investigar a tensão entre a comercialização do MMA, focado no espetáculo e no lucro, e a manutenção das filosofias tradicionais das artes marciais, analisando se o “espetáculo” da violência pode, em algum grau, enfraquecer o potencial educativo das regras. Também seria relevante expandir a análise para a questão de gênero, investigando como a construção de regras sociais e educacionais por meio das lutas ocorre especificamente no contexto do MMA feminino. Estas são lacunas que este trabalho não pretendeu esgotar, mas que aponta como férteis para a continuidade da produção acadêmica na área da Educação Física e das Ciências Sociais.

## REFERÊNCIAS

2023 - ESCOLA de Lutas José Aldo. [s.l.]: Birth, 2023. 1 vídeo (5 min). Craque do Amanhã, Disponível em: <https://youtu.be/3B3KgvULiP0?si=U4Sqg2iS3-530eOD>. Acesso em: 25 jun. 2025.

AIRES, H. **Proposição e Validação de um Instrumento de Medidas de Valores no Esporte na Prática das Lutas Orientais**. 2020, 224 p. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

ALBUQUERQUE, A.; HISSA, A.; RUSSIO, M. TRIÂNGULO: José Aldo chora ao lembrar do pai: 'Devo tudo a ele'. **Combate**, Rio de Janeiro, 2012, Disponível em: <https://sportv.globo.com/site/combate/noticia/2012/01/triangulo-jose-aldo-chora-ao-lembrar-do-pai-devo-tudo-ele.html>. Acesso em: 25 jun. 2025.

ALVAREZ, F. L.; MARQUES, J. C. Breves Questionamentos Sobre o Fenômeno Midiático do MMA - Mixed Martial Arts (Artes Marciais Mistas): Uma Proposta de Estudo. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO - INTERCOM, 34., 2011, Recife. **Anais** [...] Recife: [s.n.], 2011. p. 1-15.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo, Edições 70, 2011.

BARONE, M. De Junior a José Aldo: a dura vida do campeão que matou a fome com título. **Combate**, Rio de Janeiro, 2015, Disponível em: <https://sportv.globo.com/site/combate/noticia/2015/12/de-junior-jose-aldo-dura-vida-do-campeao-que-matou-fome-com-titulo.html>. Acesso em: 25 jun. 2025.

BERGAMASCO, D. "Aldo": a mesma miséria, mas nem tanta violência. In: CAPUANO, Amanda. **É Tudo História**. [s.l.]: Grupo Abril, 2017. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/coluna/e-tudo-historia/aldo-a-mesma-miseria-mas-nem-tanta-violencia/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

BOSCHILIA, B.; GIGLIO, S. S.; MARCHI JR, W. Instituições esportivas, árbitros e regras do futebol: Transformações, processos e disputas. **Record**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 1-17, 2022.

BRASIL. **Lei Nº 9.615, de 24 de março de 1998**. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Brasília: Casa Civil, 1998. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9615consol.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9615consol.htm). Acesso em: 15 out. 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023**. Institui a Lei Geral do Esporte.. Brasília: Casa Civil, 2024. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/lei/l14597.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14597.htm). Acesso em: 15 out. 2025.

BRITO, S. M.; MORAIS, J. V.; BARRETO, T. V. Regras de jogo versus regras morais: para uma teoria sociológica do fair play. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 26, p. 133-146, 2011.

CERIMÔNIA do Hall da Fama do UFC 2023 | Anderson Silva, José Aldo, irmãos Nogueira e mais [s.l.]: UFC Fight Pass, 2023. 1 vídeo (144 min). UFC Brasil, Disponível em: <https://www.youtube.com/live/evUcgTQwQUA?si=M-KDrTHr1IWXolt7>. Acesso em: 25 jun. 2025.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.1-9, 2010

DURKHEIM, É. **As Regras do Método Sociológico**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

ENTREVISTA de Octógono com José Aldo | UFC 315. [s.l.]: UFC Fight Pass, 2025. 1 vídeo (2 min). UFC Brasil, Disponível em: <https://youtu.be/svVz8FzFduQ?feature=shared>. Acesso em: 25 jun. 2025.

EX-CAMPEÃO, José Aldo é anunciado como membro do Hall da Fama do UFC. **O Dia**, [s. l.], 24 jan. 2023. Disponível em: <https://odia.ig.com.br/esporte/lutas/2023/01/6561740-ex-campeao-jose-aldo-e-anunciado-como-membro-do-hall-da-fama-do-ufc.html>. Acesso em: 25 jun. 2025.

FERREIRA, H. S. As Lutas na Educação Física Escolar. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, Rio de Janeiro, v. 75, n. 135, p. 36-44, 2006.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

GERBASI, T. Jose Aldo: The WEC Years: UFC Fight Pass. UFC. [S. l.: s. n.], 2022. Disponível em: <https://www.ufc.com.br/news/jose-aldo-wec-years-ufc-fight-pass-featherweight-king-of-rio>. Acesso em: 25 jun. 2025.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, M. S. P. **Procedimentos Pedagógicos para o Ensino das Lutas: Contextos e Possibilidades**. 2008, 139 pág. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

GONÇALVES, M. C.; TURELLI, F. C.; VAZ, A. F. Corpos, dores, subjetivações: notas de pesquisa no esporte, na luta, no balé. **Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 03, p. 141-158, 2012.

GRAHAM, B. A. New York ends ban and becomes 50th state to legalize mixed martial arts. **The Guardian**, Nova Iorque, 2016, Disponível em: <https://www.theguardian.com/sport/2016/mar/22/new-york-legalizes-mma-ufc#:~:text=Bill%20NoA02604%20%E2%80%9CEstablishes%20protocols%20for,wit%20domestic%20violence%20and%20homophobia>. Acesso em: 26 out. 2025.

IMBRIŠEVIĆ , M. Subvertendo as regras no esporte. **Movimento**, Porto Alegre, v. 30, p. e30056, 2024.

LEMOS, V. José Aldo se emociona ao falar da carreira e diz: "Não tem luta que me faça voltar". **Combate**, 2025. Disponível em: <https://ge.globo.com/combate/noticia/2025/05/17/jose-aldo-se-emociona-ao-falar-da-carreira-e-diz-nao-tem-luta-que-faca-eu-voltar.ghtml>. Acesso em: 25 jun. 2025.

LEONARDO, L.; SCAGLIA, A. J. Esportividade, jogabilidade e trapaça: Tensões ao valor da regra e suas implicações à Pedagogia do Esporte na gestão do treino e da competição na infância. **FairPlay, Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte**, n. 22, p. 45-74, 2022.

LIMA, G. A.; PEREIRA, M. P. Contribuições das lutas nas aulas de educação física. **Journal of Sport Pedagogy & Research**, Guarda, v. 9, n. 2, p. 4-13, 2023.

LIMA, G. A.; MARIANTE NETO, F. P.; MILLEN NETO, A. R. Configurações sociais das lutas, artes marciais e esportes de combate. Reflexões à luz da teoria figuracional de Norbert Elias. **Esporte e Sociedade**, Rio de Janeiro, ano 18, n. 41, p. 1-29, 2025.

KAISER, T. UFC volta ao Rio com brasileiro campeão e possível adeus de José Aldo. **CNN Esportes**, 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/outros-esportes/ufc-volta-ao-rio-com-brasileiro-campeao-e-possivel-adeus-de-jose-aldo/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

MAIS Forte que o Mundo - A História de José Aldo. Direção de Afonso Poyart. Produção de Afonso Poyart. Rio de Janeiro: Downtown Filmes, 2016. 1 Filme (107 min.), color.

MARTINS, J. S. **A sociedade vista do abismo**: novos estudos sobre exclusão, pobreza e classes sociais. 4. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.

MELO, C. F. et al.; Avaliação dos efeitos da prática de artes marciais por adolescente para redução da agressividade. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 66-73, 2016.

NASCIDOS para o Combate: José Aldo [s.l.]: Ancine, 2015. 1 vídeo (51 min). UFC Brasil, Disponível em: <https://youtu.be/TZqGoNOiGWo?feature=shared>. Acesso em: 25 jun. 2025.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. A Separação dos Conteúdos das “Lutas” dos “Esportes” na Educação Física Escolar: Necessidade ou Tradição?. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 1-17, 2011.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. **Conexões**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 144-170, 2013.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Análise da prática pedagógica das lutas em contextos não formais de ensino. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 23, n. 1, p. 12-23, 2015a.

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 da Educação Física / UEM**, Maringá, v. 26, n. 4, p. 505-518, 2015b.

SÃO PAULO. **Lei nº 15.563, de 11 de setembro de 2014**. Dispõe sobre a prática esportiva e a realização de competições de artes marciais mistas (MMA) no Estado de São Paulo e dá outras providências. São Paulo: Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/lei/2014/lei-15563-11.09.2014.html>. Acesso em: 15 out. 2025.

SILVA, F. F. Lutas e Esportes de Combate como Elementos Formadores na Educação Básica. **Revista Científica FESA**, [s. l.], v. 1, n. 5, p. 21–45, 2021.

TRUSZ, R. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Artes marciais e esportes de combate como ferramentas promotoras de comportamentos socialmente competentes de crianças: revisão integrativa. **Conexões**, Campinas, v. 22, p. e024024, 2024.

UFC. **Túnel do Tempo: Aldo x Hominick**. [s.l.], 30 abr. 2020. Facebook: <https://www.facebook.com/UFCBrasil/about>. Disponível em: <https://www.facebook.com/UFCBrasil/videos/t%C3%BAnel-do-tempo-aldo-x-hominick/853335251812887/>. Acesso em: 25 jun. 2025.

UFC Classic: José Aldo vs Chad Mendes 2 | FULL FIGHT. [s.l.]: UFC Fight Pass, 2024. 1 video (26 min). UFC. Disponível em: <https://youtu.be/K63PJBKuA4U?feature=shared>. Acesso em: 25 jun. 2025.

VASQUES, D. G. As artes marciais mistas (MMA) como esporte moderno: entre a busca da excitação e a tolerância à violência. **Esporte e Sociedade**, Rio de Janeiro, ano 8, n. 22, p. 1-23, 2013.

YEAR of the Fighter: José Aldo | UFC Fight Pass. [s.l.]: UFC Fight Pass, 2024. 1 vídeo (38 min). UFC Brasil. Disponível em: <https://youtu.be/KxZSJkySYEc?feature=shared>. Acesso em: 25 Jun. 2025.