



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO**

**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JANDERSON PEREIRA MAGALHÃES**

**JIU-JITSU EM PRATICANTES FEMININAS: MENTE E CORPO SÃOS**

**FORTALEZA**

**2020**

JANDERSON PEREIRA MAGALHÃES

JIU-JITSU EM PRATICANTES FEMININAS: MENTE E CORPO SÃOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Paulo André Gomes Uchôa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

JANDERSON PEREIRA MAGALHÃES

JIU-JITSU EM PRATICANTES FEMININAS: MENTE E CORPO SÃOS

Este artigo foi apresentado no dia 01 de Dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Me. Paulo André Gomes Uchôa  
Orientador - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Bruno Nobre PINHEIRO  
Membro - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Júnior  
Membro- UNIFAMETRO

## JIU-JITSU EM PRATICANTES FEMININAS: MENTE E CORPO SÃOS

*Janderson Pereira Magalhães<sup>1</sup>*

*Paulo André Gomes Uchôa<sup>2</sup>*

### RESUMO

A presente pesquisa relata acerca do Jiu-Jitsu para mulheres praticantes. Objetiva-se compreender de que forma o Jiu-Jitsu auxilia para que as mulheres obtenham mente e corpo salúteres. O cenário foi uma academia que se localiza na cidade de Fortaleza, onde participaram dezenove mulheres que praticam o Jiu-Jitsu. Para a coleta de dados foi utilizado o Formulário Google, através de um aplicativo de celular foi enviado as participantes. Os principais resultados apontam para uma melhoria na capacidade cardiorrespiratória para 94,7% (18) dos participantes e para um pequeno grupo de 5,3% (01) não ocorreu melhora alguma. 78,9% (15) dos que praticam Jiu-Jitsu relataram que o mesmo auxilia na perda de peso ou manutenção do peso e para 21,1% (04) isso não ocorreu. E para outros praticantes 89,5% (17) falaram que ocorreu sim uma diminuição do stress e para 10,5% (02) esta melhoria não ocorreu. Conclui-se portanto que que o Jiu-Jitsu tem uma contribuição significativa para uma melhoria na qualidade de vida das pessoas, através desta “arte suave” os praticantes desenvolvem características a curto e longo prazo bastante positivas.

**Palavras-chave:** Jiu-Jitsu. Bem-estar. Mulheres.

### ABSTRACT

This research reports on Jiu-Jitsu for practicing women. The objective is to understand how Jiu-Jitsu helps women to obtain a healthy mind and body. The setting was an academy located in the city of Fortaleza, where nineteen women who practice Jiu-Jitsu participated. For data collection the Google Form was used, through a mobile application the participants were sent. The main results point to an improvement in cardiorespiratory capacity for 94.7% (18) of the participants and for a small group of 5.3% (01) there was no improvement. 78.9% (15) of those who practice Jiu-Jitsu reported that it helps in weight loss or weight maintenance and for 21.1% (04) this did not occur. And for other practitioners 89.5% (17) said that there was a decrease in stress and for 10.5% (02) this improvement did not occur. It is concluded, therefore, that Jiu-Jitsu has a significant contribution to an improvement in people's quality of life, through this “gentle art” practitioners develop very positive short and long-term characteristics.

**Keywords:** Jiu-Jitsu. Welfare. Women

---

<sup>1</sup>Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

## 1 INTRODUÇÃO

O jiu-Jitsu nasceu com os monges budistas, pois estes não podiam utilizar armas nem forças, por isso desenvolveram uma luta que se baseasse no equilíbrio, sistema de articulação corporal e alavancas. Esta arte marcial também foi denominada de “arte suave” (CBJJ, 2020).

No Brasil surgiu com o desembarque do japonês Mitsuyo Maeda, em 1914, onde se apresentou em Belém, inclusive para a família Gracie (LACOMBE, 2018). Conforme Goellner (2007) a prática da presente luta por homens e mulheres causam resultados benéficos ao corpo e esta relação equilibrada traz estabilidade entre os gêneros (FERRAZ; ALMEIDA, 2012). Porém para se chegar a este equilíbrio não foi fácil, visto que as mulheres tiveram que batalhar para provarem suas capacidades.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: De que forma o Jiu-Jitsu contribui para mente e corpo são em praticantes femininas?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que o treino do Jiu-Jitsu diminui o stress, eleva o bem-estar, define o corpo, melhora a capacidade cardiovascular entre outros aspectos relevantes.

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são compreender de que forma o Jiu-Jitsu auxilia para que as mulheres obtenham mente e corpo salutareis.

Em uma busca no sítio eletrônico da *Bireme*, *Scielo* e *Google Acadêmico* não encontramos estudos mais consistentes na cidade de Fortaleza-Ceará que lidasse com o nosso objeto de pesquisa. Revelamos, assim, a ausência de trabalhos que justificassem a presente pesquisa sobre o tema proposto, tal fato também justifica esta pesquisa.

O estudo pode vir a ser importante para profissionais de Educação Física e estudantes da área, praticantes da presente luta que queiram conhecer mais acerca da “arte suave” e aqueles que desejam ingressar neste desporto tão completo e eficaz para corpo e mente.

## 2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

### 2.1 Jiu-Jitsu: História

Os monges budistas faziam caminhadas por longas trilhas pelo interior da Índia, logo, bandidos das tribos mongóis os abordavam e estes não podiam reagir, pois não tinham nenhum sistema de autodefesa e também não podia utilizar nenhuma arma, porque a doutrina não permitia. Contudo se fazia necessário algum tipo de defesa (ARRUDA, SOUZA, 2014).

Souza e Souza (2005) relatam que o Jiu-Jitsu foi implantado como proteção para os monges, que criaram a “arte suave” com o corpo, no qual este tinha sua base no sistema de articulação corpórea, nas alavancas e também no equilíbrio. Sendo esta arte marcial propagada por todo sudoeste da Ásia, China, Japão e posteriormente migrou para o Ocidente.

No Ocidente Mitsuyo Maeda viajou e levou o Jiu-Jitsu por países como México, EUA, Honduras, Cuba, Peru, México, Panamá, Equador e Costa Rica, onde disseminou esta arte marcial, que foi considerada por pesquisadores como técnicas de exclusividade da Ásia (ROBBE, 2006).

Iganaki e Werneck (2004) discorrem que tais métodos oriundos da Ásia, chegaram ao Brasil no ano de 1910, na cidade de Santos, contudo, Souza e Souza (2005) informam que a “arte suave” chegou ao Brasil no ano de 1914, na cidade de Porto Alegre. O que todos os historiadores concordam é que o Jiu-Jitsu adentrou o Brasil por meio de Mitsuyo Maeda (ANDREATO e ANDREATO; SILVA; GOMES; ESTEVES, 2010).

Maeda então, começou a dar aulas a Carlos Gracie, ensinando as técnicas das quais dominava e após um ano, já dando as aulas para seus alunos, Carlos Gracie precisou chegar mais tarde no treino, onde seu irmão que se chamava Hélio, o substituiu. Tal alteração foi tão válida que todos os alunos só queriam assistir as suas aulas e com o tempo, o novo professor modificou os métodos de treino, metodologias e estratégias que outrora existia (GRACIE e GRACIE, 2001).

Com o passar do tempo, o Jiu-Jitsu superou todas as expectativas e ganhou espaço em cima de outras lutas consagradas em território brasileiro, como era o caso da capoeira, boxe, a luta greco Romana, Judô e Karatê-Do. Se fixando de uma vez por todas devido a uma luta na cidade de Denver, onde ficou conhecida como o “boom” do Jiu-Jitsu, ou seja, a explosão desta arte marcial (FAYAN, 2000).

## 2.2 O jiu-Jitsu para mente e corpo

O jiu-Jitsu é procurado muitas vezes como um forma de se competir, contudo, este tem vários outros objetivos inerentes a ele como a redução do peso (DEL VECCHIO et al. 2007).

Para Matsubara; Godoi (2012) existem outros fatores nos quais o Jiu-Jitsu beneficia além da perda de peso, que seriam: o desenvolvimento motor, afetivo, físico e psicológico.

Miranda (2010) relata que o Jiu-Jitsu interfere diretamente no psicológico de seus participantes, quando diminui o stress que estes sentem, tende a dar maior desenvoltura aqueles que são tímidos, melhora a autoestima, a autoconfiança tende a evoluir, além de dar um maior desenvolvimento no caráter. Ainda melhora a ansiedade e a agitação daqueles que o praticam.

Os praticantes do Jiu-Jitsu necessitam fazer uso do cognitivo quando estes precisam anteceder-se aos movimentos que seu oponente irá realizar. E para que isso possa ocorrer é imprescindível alguém para poder treinar, fazendo com que ocorra o desenvolvimento social, estimulado através do convívio, fazendo com que se desenvolva a amizade (CAZETTO,2010).

Souza (2017) explana que o Jiu-Jitsu tem outras características inerentes, além do companheirismo como impressão de bem-estar e com isso diminui-se o stress, aumento da auto-estima, desenvolve o caráter sendo indicado para quem deseja trabalhar o mental e o físico.

Conforme explana a Revista Diálogos (2018) o biótipo do praticante de Jiu-Jitsu é alterado, pois este desporto auxilia na flexibilidade, ocorre uma melhoria na massa dos músculos, na massa dos ossos e residual. Além de melhorar a composição do corpo.

Luz (2000) relata que o Jiu-Jitsu trabalha corpo com complexidade, pois tem movimentos inerentes que vão aumentando de dificuldade a partir do controle físico, da mente fazendo com que o lutador coordene muitas variáveis e assim vai se adquirindo muitas valências físicas básicas e capacidades, sendo elas: coordenação, resistência, flexibilidade e velocidade.

## **2.3 Elas no tatame**

A ausência das mulheres em alguns desportos não é de hoje. Na Grécia Antiga, competições significam saúde, vigor, grandes feitos em guerras e beleza física, porém as mulheres não podiam participar. Estas por sua vez, só estariam liberadas para envolver-se em jogos não oficiais. Já em Atenas, as mulheres só podiam ficar nas arquibancadas. O Barão Pierre de Coubertin, deu uma declaração que as mulheres só serviam para colocar as guirlandas na cabeça dos vencedores (SIMÕES; OLIVEIRA; POLIDORO, 2003).

Já no Brasil, no ano de 1930, as atividades físicas eram uma forma de se conquistar a saúde. Mulheres podiam sim praticar, pois estas iriam ter filhos salutareos e com isso servir a nação.

Gastaldo (1996) explica que atualmente o tempo passou, porém o ambiente masculinizado ainda continua nas academias quando algumas mulheres ainda acreditam que o esporte referido faria com que se perdesse a feminilidade e mudaria o curso natural que é casar e ser mãe.

Na década de 1980, o Brasil levava através da mídia, a propaganda de que artes marciais era excelente para mulheres, pois estas poderiam assim se defender de possíveis ataques. Contudo, não poderiam entrar em competições oficiais, somente em uso próprio (BERTÉ, 2016, p.40).

Com o passar do tempo, as mulheres foram ganhando seu espaço em diversas áreas, inclusive no tatame. Estas precisaram se adequar a alguns preceitos básicos, tais como: o uso de unhas curtas, evitando arranhões, cabelo desarrumado ao final do treino. Isso só leva a compreender que o mundo feminino pode se adequar a qualquer circunstancia, basta somente oportunidade (BERTOLANO, 2017).

## **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **3.1 Tipo de Estudo**

A pesquisa se classificou como um estudo descritivo, transversal e com uma abordagem quantitativa.

Conforme explana Gil (2002) a pesquisa transversal se dá pelo fato de se analisar a relação entre efeito e a causa. E então o pesquisador identifica os fatores



determinantes e os contribuintes para determinado fenômeno, aprofundando o conhecimento da realidade ao explicar os porquês das coisas.

De acordo com Viera; Zouain (2006), Bardin, (2011) utiliza-se os métodos de pesquisa quantitativa não faz uso de análise de dados

### **3.2 Período e local da pesquisa**

O cenário da pesquisa ocorreu em uma academia da cidade de Fortaleza.

Este estudo ocorreu nos meses de agosto a novembro de 2020.

### **3.3 Amostra**

Dentre a população da cidade de Fortaleza, foram selecionados 19 praticantes de Jiu-Jitsu para responderem ao questionário.

### **3.4 Sujeito da Pesquisa**

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo, depois da devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

#### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Foram incluídos na amostra mulheres praticantes de Jiu-Jitsu e que praticavam a pelo menos 3 meses. E que aceitaram participar da pesquisa assinando o TCLE.

Os critérios de exclusão foram pessoas que tiveram início na modalidade a menos de 3 meses e aqueles que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, ou não aceitaram participar da pesquisa.

### **3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta**

Os dados foram coletados utilizando o questionário semiestruturado para compreender como o Jiu-Jitsu nas mulheres deixa o corpo e a mente saudáveis.

A aplicação do instrumento de coleta de dados foi realizada no cenário de pesquisa, onde os indivíduos tiveram o tempo que julgaram necessário para responder as perguntas e responderão de forma individual.

A aplicação dos instrumentos foi realizada através do Formulário Google e na plataforma de um aplicativo, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Foi realizada uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

### **3.6 Aspecto Ético**

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

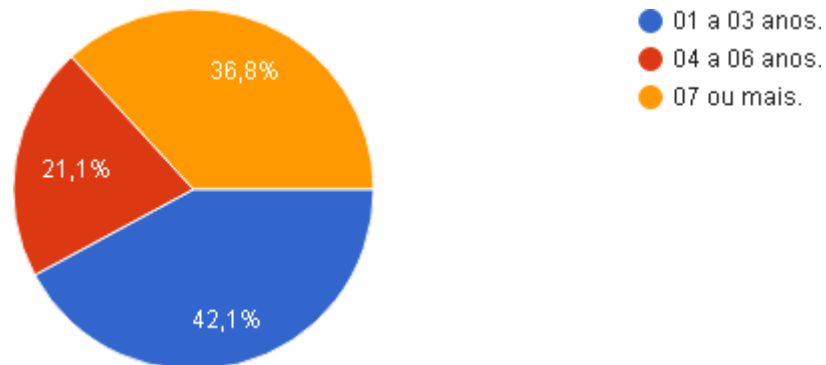
### **3.7 Análise dos dados**

Os resultados das questões foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros e também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Segue os resultados da pesquisa realizada com mulheres praticantes do Jiu-Jitsu. Para melhor compreensão do leitor foram feitos gráficos. Segue a primeira pergunta acerca do tempo de prática da “arte suave”.

**Gráfico 01-** A quanto tempo você pratica Jiu-Jitsu?



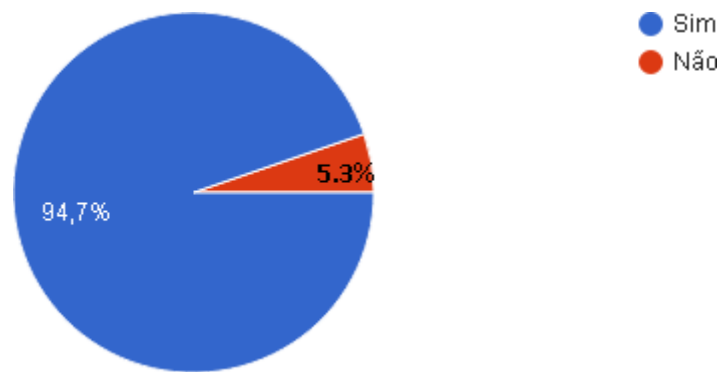
Fonte: dados da pesquisa, 2020

Conforme relato das entrevistadas, 42.1% (08) praticam o presente esporte de 01 ano a 03 anos. 36,8% (07) relataram que tem aulas de Jiu-Jitsu de 04 anos a 06 anos. E para 21,1% (04) daquelas que responderam as perguntas praticam a modalidade a mais de 7 anos.

Franck (2019) explica que pratica Jiu-Jitsu a mais de vinte anos e sempre após o treino se sente menos ansioso e com mais capacidade para a tomada de decisões, pois esta arte marcial auxilia o cérebro em especial na área pré-frontal, que é aquela responsável pela tomada de decisões.

O gráfico a seguir retrata acerca das melhorias da capacidade cardiovascular

**Gráfico 02** - Após o início da prática do Jiu-Jitsu você percebeu melhorias na sua capacidade cardiovascular?



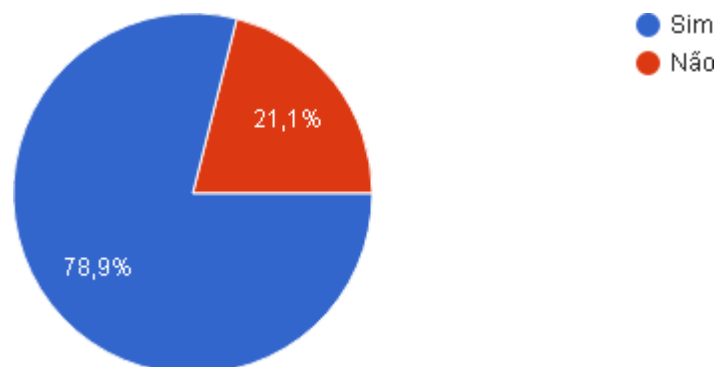
Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Aos que se voluntariaram em responder a pesquisa, 94,7% (18) falaram que sim, ocorreram melhorias em suas capacidades cardiorrespiratórias e para um pequeno grupo de 5,3% (01) não ocorreu melhora alguma.

Berg (2015) informa que o Jiu-Jitsu aumenta a capacidade cardiovascular e também a respiratória e ainda aumenta a flexibilidade do corpo.

O gráfico seguinte trata sobre o emagrecimento ou manutenção do peso corporal após o início dos treinos.

**Gráfico 03** - O Jiu-Jitsu tem colaborado para seu emagrecimento ou manutenção do seu peso corporal?



Fonte: dados da pesquisa, 2020

Relatam os entrevistados que para 78,9% (15) o Jiu-Jitsu auxiliou na perda de peso ou manutenção do peso e para 21,1% (04) isso não ocorreu.

O jiu-Jitsu auxilia no emagrecimento do atleta e ajuda a desenvolver outras características como potencia, capacidade aeróbica e velocidade (FITNESS, 2019).

O gráfico que segue explana sobre o aumento da força física com os treinos de Jiu-Jitsu.

**Gráfico 04** – Após o início da pratica do Jiu-Jitsu você sentiu melhorias relacionadas ao aumento da força física?



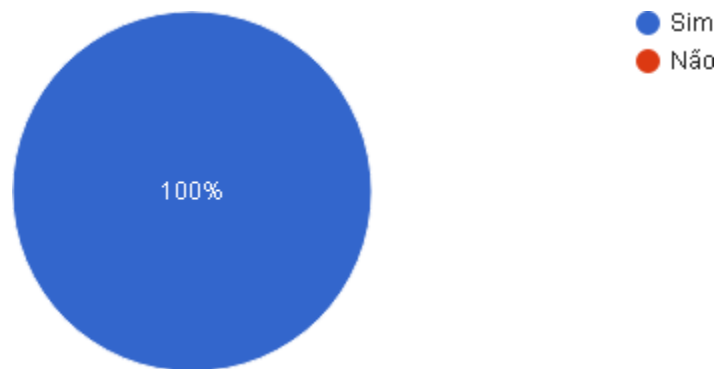
Fonte: dados da pesquisa, 2020

Os entrevistados foram unanimes em suas respostas e relataram que sua força física aumentou com o treino de Jiu-Jitsu.

Para Duarte (2005) o Jiu-Jitsu trabalha a resistência do praticante, fazendo com que a força física aumente e proporcionando desgaste físico ao longo da luta e também ao aumento da massa magra.

O gráfico a seguir explica sobre a autoestima do participante da pesquisa, se esta melhorou após começar os treinos de Jiu-Jitsu.

**Gráfico 5** – Após o início da pratica do Jiu-Jitsu você sentiu melhorias relacionadas à autoestima?



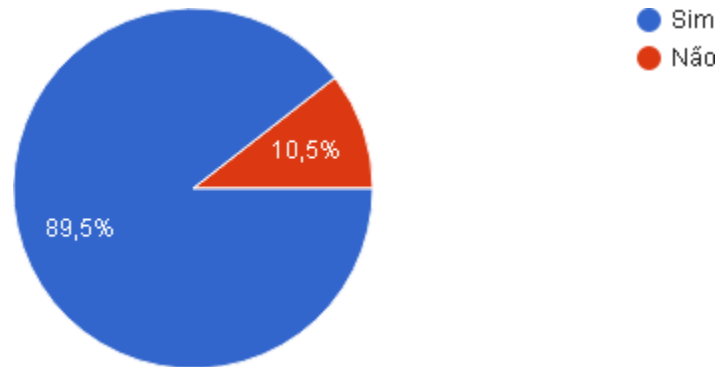
Fonte: dados da pesquisa, 2020

Os voluntários responderam que sim, ou seja, 100% (19) disseram que a autoestima obteve uma melhora após começarem a treinar a “arte suave”.

Expressa Bernardi (2009) que o Jiu-Jitsu tem o poder de desenvolver a percepção que a pessoa tem de si, levando-o a ter autoconfiança e por consequência uma melhora da autoestima. Tal modalidade é recomendada por vários profissionais da saúde (THOMAS, 2000).

A seguir, o próximo gráfico relata sobre a diminuição do stress com o treino do Jiu-Jitsu.

**Gráfico 06** - Após o início da prática do Jiu-Jitsu você sentiu melhorias relacionadas à diminuição do stress?



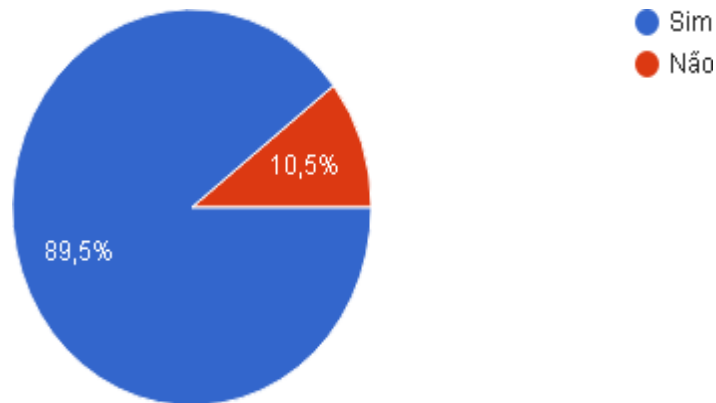
Fonte: dados da pesquisa, 2020

As respostas dos entrevistados indicam que 89,5% (17) falaram que ocorreu sim uma diminuição do stress e para 10,5% (02) esta melhoria não ocorreu.

Estudos relatam que a diminuição do stress ocorre em decorrência da prática da atividade física, de forma aguda, no caso o Jiu-Jitsu (HIGA et al., 2014; STULTSKOLEHMAINEN; SINHA, 2014; DESLANDES et al., 2009)

O último gráfico trás acerca do autocontrole após o começo da prática da arte marcial.

**Gráfico 07** - Após o início da prática do Jiu-Jitsu você sentiu melhorias relacionadas ao autocontrole?



Fonte: dados da pesquisa, 2020

As respostas para esta pergunta indicam que 89,5% (17) dos entrevistados sentiram melhorias quanto ao seu autocontrole. E para 10,5% (02) este benefício não ocorreu.

Andrezza (2020) relata que o Jiu-Jitsu desenvolve a parte emocional como o autocontrole, a disciplina e características do comportamento.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo compreender de que forma o Jiu-Jitsu auxilia para que as mulheres obtenham mente e corpo saudáveis.

Conforme ficou evidente durante a pesquisa realizada, as mulheres que praticam Jiu-Jitsu tem o stress menos elevado, aumentando o bem-estar, definindo o corpo, observou-se a melhoria da capacidade cardiovascular entre outros aspectos relevantes.

A pesquisa foi realizada com dezenove mulheres praticantes do Jiu-Jitsu, que buscaram nesta arte marcial, o desejo de possuir uma melhoria na qualidade de vida, quer seja física ou psicológica.



Os achados do respectivo trabalho confirmam que o Jiu-Jitsu tem uma contribuição significativa para uma melhoria na qualidade de vida das pessoas, através desta “arte suave” os praticantes desenvolvem características a curto e longo prazo bastante positivas.

Confirma-se então a hipótese de que existe uma contribuição significativa e positiva do Jiu-Jitsu sobre mente e corpo saudáveis.

Contudo, salienta-se que este estudo não encerra a discussão, isto é, novos trabalhos devem surgir para que outras indagações sejam levantadas.

## REFERÊNCIAS

ANDREATO, L. V. SILVA, A. D. C. GOMES, T. L. M., ESTEVES, J. V. D. C., ANDREATO, T. V. **A história do brazilian jiu-jitsu.** Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd142/a-historia-do-brazilian-jiu-jitsu.htm> Acesso em 01 de novembro de 2020

ANDREZZO, A. **Jiu-Jitsu: saiba quais são os benefícios desta arte marcial para quem corre.** Disponível em <http://www.assessoria.com.br/noticia/5538/jiujitsu-saiba-quais-sao-os-beneficios-desta-arte-marcial-para-quem-corre.aspx>. acesso em 24 de novembro de 2020.

ARRUDA, P. D. P. ;SOUZA, B. J. **Jiu-Jitsu: Uma Abordagem Metodológica Relacionada à Quebra de Es-tereótipos.** Redfoco. n.1. v1. 2014. Disponível em: <http://periodicos.uern.br/index.php/redfoco/article/view-File/954/518>. Acesso em: 01 outubro de 2020

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

BERG, K. **Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo lesões.** Porto Alegre: Artmed, 2012.

BERTÉ, I. L. **Mulheres no universo cultural do boxe: as questões de gênero que atravessam a inserção e a permanência de atletas no Pugilismo (2003-2016).** 2016. 119 f. Dissertação (mestrado) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2016.

BERNARDI, M. Nível de ansiedade em atletas de Jiu-Jitsu pré-competição. Caxias do Sul: UCS, 2009.

BERTOLANO, C. L.P **Mulheres no tatame: a experiência de ser mulher no Jiu-Jitsu.** Disponível em [https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla\\_leticia\\_da\\_paixao\\_bertolano\\_-\\_mulheres\\_no\\_tatame\\_a\\_experiencia\\_de\\_ser\\_mulher\\_no\\_jiu\\_jitsu.pdf](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla_leticia_da_paixao_bertolano_-_mulheres_no_tatame_a_experiencia_de_ser_mulher_no_jiu_jitsu.pdf)Acesso em 02 de novembro de 2020

CAZETTO, F.F. **Influências do esporte espetáculo sobre as lutas e as artes marciais: reflexões sobre a educação dos mais jovens.** Lecturas: Educación Física y Deportes (Revista Digital), Buenos Aires, v.15, n. 148, 02 de novembro de 2020

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JITSU, **História do Jiu-Jitsu.** Disponível [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACA\\_O\\_FISICA/EmFoco/LUTAS/Jiu-Jitsu.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA_O_FISICA/EmFoco/LUTAS/Jiu-Jitsu.pdf). Acesso em 29 de outubro de 2020.

DEL VECCHIO, F. B. et al. **Análise morfo-funcional de praticantes de brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras na modalidade.** Movimento e Percepção, São Paulo, v. 7, n. 10, 2007.

DUARTE, S. R. **Variações na composição corporal e limiar anaeróbico em adultos sedentários através de um programa de jiu-jitsu.** Brasília, UCB, 2005.

FAYAN, D. D. **Jiu-jitsu: um resgate histórico.** Universidade Estadual de Campinas, 2000

FERRAZ, S.; ALMEIDA, M. A. B. **A inserção da mulher na arte marcial: o caso do Kung-Fu.** Lecturas, Educación Física y Desporte, Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 166, LACOMBE, 2018

FRANCK, W. **A neurociência e os benefícios da prática do Jiu-Jitsu para o cérebro humano.** Disponível em <https://tatame.com.br/2019/06/artigo-a-neurociencia-e-os-beneficios-do-jiu-jitsu-para-o-cerebro-humano-leia-e-opine/Acesso> em 23 de novembro de 2020.

GASTALDO, É. L. **A forja do homem de ferro: A corporalidade nos esportes de combate.** 1995;

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 4ª Ed. São Paulo: Atlas 2002. GOELLNER, S. V. **Feminismos, mulheres e esportes: questões epistemológicas sobre o fazer historiográfico.** Paraíba, 2007.

GRACIE, R.; GRACIE, R. **Brazilian Self-Defense Techniques. With Kid Peligro and John Danaber. Invisible Cities Press in Association with Editora Gracie,** 2001

HIGA, L. et al. **Nível de estresse entre sedentários e praticantes de atividade física de diferentes modalidades.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 22, n. 4, p. 22-26, 2014. Disponível em: . Acesso em: 15 ago. 2017.

IGANAKI, S.; WERNECK, R. **Count Koma: the last samurai.** In <http://www.ibjff.org/articles.htm>. Acesso em 01 de novembro de 2020

LACOMBE, M. **Como surgiu o Jiu-Jitsu brasileiro e quais as suas inovações?** Disponível em <https://super.abril.com.br/historia/como-surgiu-o-jiu-jitsu-brasileiro-e-quais-suas-inovacoes/Acesso> em 29 de outubro de 2020.

LUZ, C. R. **Apostila para promoção de faixa.** Cia. Athetica, 2000.

MATSUBARA, E. S.; GODOI, M. R. **Os significados das práticas esportivas e recreativas das Associações Nipo-Brasileiras de Cuiabá e Várzea GrandeMT.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 10, n. 2, 2012

MIRANDA, **Gabriela.** **Benefícios do Jiu-Jítsu.** 2010. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=31>. Acesso em: 09 de nov. 2020.

OLIVEIRA, R; POLIDORO, D. J.; SIMÕES, A. C. **Perspectivas de vida e transição de carreira de mulheres-atletas de voleibol.** Editora Manole. 2003;

PRATIQUE FITNESS. **Jiu-Jitsu emagrece.** Disponível em <https://pratiquefitness.com.br/blog/jiu-jitsu-emagrece/>. Acesso em 23 de novembro de 2020

REVISTA DIÁLOGOS. **Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu-Jitsu.** Disponível em <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208>. Acesso em 02 de novembro de 2020.

ROBBE, M. **Brazilian Jiu-Jítsu: a arte suave.** Editora On Lise, n.05, 2006

SIMÕES, A. C. (org.). **Mulher e esporte .** Editora Manole, 2003

SOUZA I, SOUZA I. **Guia prático de defesa pessoal jiu-jitsu [Internet].** 8th ed. São Paulo- SP: Editora Escala; 2005

SOUZA, D. K.de et al. **Auto-estima de lutadores de jiu-jítsu no período pré e póscompetição.** EFDesportes Revista Digital, Buenos Aires, v. 14, n. 142, mar. 2017. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd142/auto-estima-de-lutadores-de-jiu-jitsu.htm>. Acesso em: 09 de novembro 2020.

THOMAS, W. **Quais as principais valências físicas desenvolvidas, na prática de Jiu-Jitsu.** Porto Alegre: IPA, 2000.

VIEIRA, M. M. F.; ZOUAIN, D. M. **Pesquisa qualitativa em administração.**2. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2006.