



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGO RODRIGUES SOUSA

JIU-JITSU:

BENEFÍCIOS DE UMA ARTE MILENAR PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS.

FORTALEZA

2020

RODRIGO RODRIGUES SOUSA

JIU-JITSU:

BENEFICIOS DE UMA ARTE MILENAR PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS.

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

FORTALEZA

2020

RODRIGO RODRIGUES SOUSA

JIU-JITSU:

BENEFICIOS DE UMA ARTE MILENAR PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS.

Este artigo foi apresentado no dia 3 de dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo

Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Esp. Antonio Djandro Ricardo Nascimento Membro

- UNIFAMETRO

Prof. Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa

Membro - UNIFAMETRO

JIU-JITSU: BENEFÍCIOS DE UMA ARTE MILENAR PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS.

Rodrigo Rodrigues Sousa

Bruno Feitosa Policarpo

RESUMO

O Jiu-jitsu, é uma arte milenar de combate, que ano após ano, vem crescendo os números de praticantes dessa luta. A luta em si, está ligada a qualidade de vida, o Jiu-jitsu não precisa de nenhuma arma para se defender de seus oponentes, basta usar sua inteligência, permitindo ao mais fraco consiga se defender e até dominar um adversário fisicamente mais forte. Diante do apresentado, esta pesquisa tem como objetivo buscar benefícios que podem ser encontrados a partir da prática do Jiu-jitsu, não só benefícios físicos, mas psicológicos, social e o bem estar que o praticante pode obter diante do Jiu-jitsu. O estudo se caracteriza como pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, para obter informações dos entrevistados, usou-se de um questionário. O cenário da pesquisa foi na academia Cícero Costa localizada na cidade de Fortaleza, onde teve a participação de 20 praticantes de Jiu-jitsu. Os resultados apresentados, mostram que o Jiu-jitsu colabora positivamente para promover bem estar físico, psicológico e social entre seus praticantes. Os principais resultados apontam que 30% dos praticantes conseguiram obter melhoria no bom humor, 30% conseguiram aumentar a resistência no corpo, e 25% dos praticantes conseguiram desenvolver auto estima no Jiu-jitsu, com o pensamento que pode ir além do que se imagina. Concluiu-se que o Jiu-jitsu promove saúde, não só é uma modalidade esportiva, mas ao se praticar, o aluno consegue desenvolver vários tipos de habilidades.

Palavras-chave: Jiu-jitsu. Qualidade de vida. Benefícios.

ABSTRACT

Jiu-jitsu, is an ancient art of combat, which year after year, the numbers of practitioners of this fight have been growing. The fight itself is linked to quality of life, Jiu-jitsu does not need any weapon to defend itself against its opponents, just use your intelligence, allowing the weakest to defend themselves and even dominate a physically stronger opponent. Given the presented, this research aims to seek benefits that can be found from the practice of Jiu-jitsu, not only physical, but psychological, social benefits and the wellbeing that the practitioner can obtain from Jiu-jitsu. The study is characterized as a descriptive research with a quantitative approach, to obtain information from the interviewees, a questionnaire was used. The research scenario was at the Cicero Costa academy located in the city of Fortaleza, where 20 Jiu-jitsu practitioners participated. The results presented show that Jiu-jitsu collaborates positively to promote physical, psychological and social well-being among its practitioners. The main results point out that 30% of the practitioners managed to obtain improvement in their good mood, 30% managed to increase the resistance in the body, and 25% of the practitioners managed to develop self-esteem in Jiu-jitsu, with the thought that it can go beyond what one imagines. It was concluded that Jiu-jitsu promotes health, not only is it a sport, but when practicing, the student can develop various types of skills.

Keywords: Jiu- jitsu. Quality of life. Benefits.

1. INTRODUÇÃO

Os fundamentos dos valores humanos são, espirituais e éticos que estabelecem a consciência humana. Na luta, esses fundamentos são ensinados aos praticantes. A qualidade de vida tem a ver com encontrar o equilíbrio (financeiro, amoroso ou pessoal), também diminuir o estresse nas situações cotidianas, a fim de alcançar bemestar e autoestima, vai muito além da saúde física.

Não se sabe ao certo onde surgiu o jiu-jitsu, há historiadores que acreditam que a arte suave milenar, surgiu na Índia, outros, no Japão, mas há grandes indícios que seja no Japão, por conta das escolas de samurais. O Jiu-Jitsu era diferente das outras artes marciais, pois não precisava de armas ou espadas para lutar, pois não precisa de força bruta, e sim da inteligência, segundo a filosofia do budismo.

O Jiu-jitsu no Brasil, surgiu a meados de 1914, onde o Mestre Maeda, após visitar vários países, chega em Belém-PA, onde começa suas demonstrações. O nome JiuJitsu passou a ser utilizado após varias confusões, onde no Japão era chamado de "ju-jutsu", no Brasil passou a ser chamado de Jiu-Jitsu. Gastão Gracie tornou-se amigo do Mestre Maeda,, onde passou a ensinar o Jiu-Jitsu ao filho de Gaston, Carlo Gracie, que, ao decorrer dos anos, começou a ensinar o Jiu-jitsu aos seus irmãos, que assim ficou conhecido como Brazilian Jiu-Jitsu.

Diante do apresentado, encontra-se o seguinte problema da pesquisa: O jiu-jitsu pode realmente proporcionar aos seus jovens praticantes, uma boa qualidade de vida?

Pela vivência do pesquisador na área do Jiu-Jitsu, A arte Milenar, eleva seu rendimento físico, mental e bem-estar, pois, há todo um cuidado com a alimentação, para manter o peso, uma melhor noite de sono por conta de uma rotina de atividades físicas. Durante a luta, precisa ter uma mente tranquila, mas em prontidão, para realizar um melhor golpe. Essa situação de mente calma pode ser usada em várias situações o cotidiano do praticante. O Praticante passa a ter um foco, onde tem que manter o aeróbico em dia, pois há uma evolução constante.

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são: Bem estar físico, mental e Jiu-Jitsu.

A partir de uma busca que foi feita na Scielo, foi verificado 28 estudos sobre o tema proposto, porém, nenhum foi ambientado município de Fortaleza.

De acordo com Alves Junior (2006 p.2), pesquisar sobre o tema, se torna de grande magnitude, pois a utilização das lutas é capaz de incutir valores de respeito aos próximos, as regras e canalizar a agressividade.

O estudo poderá vir a ter importância para os profissionais que atuam no jiu-jitsu, que necessitam trabalhar o desenvolvimento motor, qualidade de vida, formação de caráter, o meio social, a mente e espírito, pois este trará melhoria para pessoas que carecem desses benefícios.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Recortes Históricos do Jiu-jitsu no Brasil

De acordo com Gurgel (2000) quando o Jiu-jitsu chegou ao Brasil, anos depois passou a ser conhecido como Brazilian Jiu-jitsu (BJJ), com técnicas impecáveis, que foram criadas por Hélio Gracie, o mesmo não poderia fazer exercícios de alta intensidade, pois tinha um problema no sistema nervoso, além do pequeno porte físico. Diante de seu fraco físico, Hélio começou a fazer adaptações no Jiu-jitsu, foi então que ele criou as técnicas de imobilizações, usadas na luta, para que assim, uma pessoa de porte físico fraco pudesse lutar de igual para igual com qualquer adversário. Hélio passou a treinar toda sua família, pois queria que eles dessem continuidade no Jiu-jitsu, Hélio Gracie ficou famoso também por lutar em vale tudo, em cada canto do Brasil, desafiando todo e qualquer tipo de lutador.

Segundo Gracie (2003) o Jiu-jitsu no século passado era ensinado diferentemente desde século, o conhecimento prático do Jiu-jitsu era passado por Kata, que era um conjunto de movimentos, onde se usava ataques e defesas, que podem ser realizados por um grupo ou individual, o Kata é usado em diversas artes marciais orientais.

De acordo com Gracie (2012) o Jiu-jitsu passou a ser atração na antiga TV Tupi do Rio de Janeiro e em outras mídias, onde o Mestre Hélio juntamente com os outros atletas da academia Gracie gravavam um telecurso para ser exibido e o foco deles era fazer o mundo conhecer mais de perto o Brazilian Jiu-Jitsu.

Alonso e Nagao (2013) Fala sobre a entrada do Jiu-jitsu no vale-tudo, onde não havia pesagem para que os atletas lutassem entre si. Precisamente, o sobrinho de

Hélio e filho de Carlos, Rolls, ficou no topo da família por mostrar ser um lutador de Jiu-jitsu completo. O vale-tudo era exibido na TV, onde que muitas pessoas não concordavam com algumas formas de lutas, e foi justamente um desses episódios que o aluno do Mestre Hélio acabou quebrando o braço do oponente, onde o Brasil todo pôde acompanhar ao vivo. O vale-tudo não foi bem visto no Rio de Janeiro e acabou sendo proibido naquele lugar.

Alonso e Nagao (2013) ainda cita sobre a rivalidade que o Jiu-jitsu teve no Rio de Janeiro com outra arte marcial, sendo ela o Muay thai e até a luta livre acabou se envolvendo nessa rivalidade da época. Uma grande rede de TV ficou interessada nessa rivalidade, pois a imprensa estava em volta dos grandes mestres, e assim, a TV acabou transmitindo este evento na época. A TV começou a ter forte influencia sobre o esporte, assim foi criada as regras.

Arruda e Souza (2014) citam que o Hélio Gracie deu uma nova cara para o Jiu-jitsu, pois ele passou a usar técnicas que os movimentos eram mais ativos e até hoje essas técnicas são usadas. Hoje sofreu algumas modificações, as lutas são feitas mais no chão.

2.2 Benefícios do Jiu-jitsu

De acordo com Kristian Berg (2012), há um melhor desenvolvimento nos músculos, porque o praticante usa da força para com seus adversários, assim faz com que o corpo vá sendo exercitado. O Jiu-jitsu faz que seu praticante tenha uma melhora na saúde, na sua rotina diária, assim, o praticante da arte consegue perceber que seu sucesso só depende do seu esforço. Ao passar do treino, onde se usa energia física e mental do praticante, todo o estresse do seu dia vai sumindo. O Autor ainda cita que o praticante de Jiu-jitsu tem um controle emocional, onde ele consegue ter um melhor raciocínio diante de algumas situações cotidianas, como por exemplo em momentos de raiva.

Segundo Del Vecchio (2007) As pessoas procuram o Jiu-jitsu para fins de competitividade, mas quando o praticante vai se dedicando, ele vai visando outros objetivos como bem estar físico e mental. A composição corporal é um fator a ser destacado no Jiu-jitsu, pois a pratica continua da arte marcial causa um impacto diretamente neste fator, os praticantes de Jiu-jitsu perdem peso ao longo de seus treinos. Pode-se dizer que o Jiu-jitsu ajuda positivamente seus praticantes para ter

uma melhor aptidão física, como também desenvolve bastante a flexibilidade, ajuda na perda de peso e ganho de massa muscular.

Silva et al., (2012) visam o bem-estar físico no jiu-jitsu, onde desenvolve uma melhor capacidade funcional por que cria uma resistência muscular ao passar dos treinos. Na rotina de treino, o praticante melhora seu desempenho por seu esforço físico e que isso afeta na sua rotina, ou seja, tem uma melhor realização de seus deveres diários em casa ou no trabalho.

Miranda (2010), afirma que o jiu-jitsu tem uma contribuição para o desenvolvimento físico, autoestima, o bem-estar e o psicológico para o seu praticante. O Autor cita ainda inúmeros benefícios causados pelo Jiu-Jitsu, como: trabalha o corpo, onde há perda de peso e definição. Eleva o nível de flexibilidade, tem uma melhora no controle de respiração, cria uma resistência do organismo. O Jiu-Jitsu desenvolver alguns pontos no bem-estar psicológico, como, caráter, uma melhor autoestima e autoconfiança.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A Pesquisa Caracteriza-se como sendo uma pesquisa descritiva com uma abordagem quantitativa.

Segundo Vergara (2000, p.47), a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza. A autora coloca também que a pesquisa não tem o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação.

De acordo com Fonseca (2002, p.20): os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis,

etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa será na academia Cícero Costa, no bairro Henrique Jorge, com os praticantes de Jiu-Jitsu local, pois tem maiores números de jovens praticantes do Bairro.

A pesquisa será realizada de agosto a dezembro de 2020.

3.3 Amostra

Amostra da pesquisa foi composta por 20 atletas de jiu-jitsu do sexo masculino e feminino, em diferentes turnos, com idade entre 18-35 anos, pois se adequam a pesquisa a ser realizada. Com diferentes graduações e diferentes tempo de prática no Jiu-Jitsu.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os praticantes de Jiu-Jitsu vão ser convidados a participarem da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de treino (academia), depois da autorização das instituições através do termo de anuência.

Vai ser marcado dia e horário, para que o autor do estudo compareça ao local do treino, assim antes do treino, ser aplicado o instrumento da coleta de dados.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Serão Incluídos os praticantes de Jiu-jitsu que tenha no mínimo 2 anos de vivencia, a partir da Faixa Azul

Serão Excluídos da amostra aqueles que não estão praticando regulamente o Jiu-jitsu, que estão afastados ou de licença médica e que porventura não assinalarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados serão coletados através de questionários.

Segundo Gil (1999, p.128), o questionário é definido "como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito para as pessoas, com o objetivo de conhecimento de opiniões, sentimentos, expectativas, situações vivenciadas e interesses".

A Realização da coleta será realizada no cenário de pesquisa de cada participante, diante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

3.6 Aspecto Ético

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

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

Os participantes terão a identidade preservada, poderão desistir a qualquer momento da pesquisa e não sofrerão 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 serão analisados através de estatística descritiva e apresentados através de gráficos; também serão comparadas entre si.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste Tópico apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, que teve como base a pesquisa realizada com alunos praticantes de

Jiu-Jitsu e o estudo teve como objetivo verificar os benefícios da prática de Jiu-jitsu para seus praticantes.

Na parte I do questionário, procuramos caracterizar a amostra do estudo, percebemos que 65% são do sexo masculino e 35% do sexo feminino; destes, 60% praticam Jiu-jitsu mais de 5 anos, 15% há 4 anos, outros 15% há 3 anos e 10% praticam Jiu-jitsu há 2 anos.

No primeiro questionamento, indagamos: **Após iniciar no Jiu-jitsu, você notou que sua rotina diária sofreu alterações:**

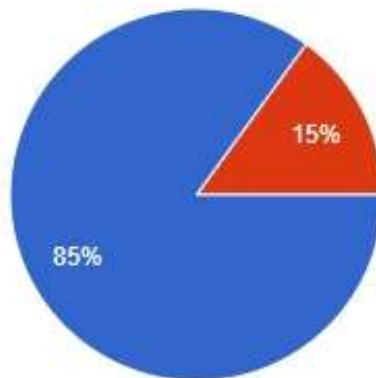


Gráfico 1 – Mudança de Rotina diária após a iniciação do Jiu-jitsu

Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Como podemos perceber no gráfico 01, 85% dos praticantes salientaram que foi muito satisfatório a alteração da rotina diária após o início da prática de Jiu-jitsu, e outros 15% notaram que foram satisfatórias.

Já segundo questionamento, foi perguntado: **Quais são os fatores ligados a qualidade de vida você acha que desenvolveu a partir da prática de Jiu-jitsu?**

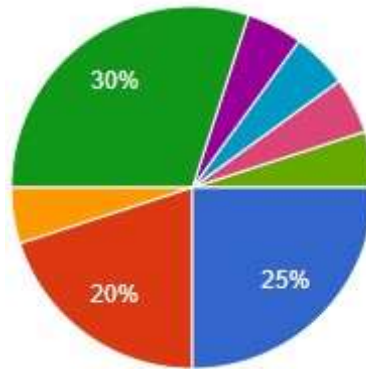


Gráfico 2- Fatores ligados a qualidade de vida que foram desenvolvidos no Jiu-jitsu

Fonte: Dados da pesquisa,2020

No Gráfico 02, vimos que 30% dos praticantes desenvolveram o bom Humor, 25% passaram a ter uma alimentação saudável, 20% obtiveram mais tempo para o lazer, 5% teve melhoria no descanso, 5% passaram a ter mais paciência no tatame, 5% conseguiram controlar a alimentação, 5% tiveram uma melhor qualidade de vida e os últimos 5% obtiveram uma melhora no condicionamento físico.

Em um estudo feito por Feitosa (2006) Concluiu que o Jiu-jitsu é a melhor luta para praticar entre as artes marciais, pois os praticantes se beneficiam da qualidade de vida que o Jiu-jitsu pode trazer. Ressaltando que o estudo foi realizado com 20 praticantes de Jiu-jitsu, onde 70% tivera um e três anos de prática da Luta.

No Terceiro questionamento, foi indagado: **Ao seu ver, quais os fatores éticos que são desenvolvidos com a pratica do Jiu-jitsu?**

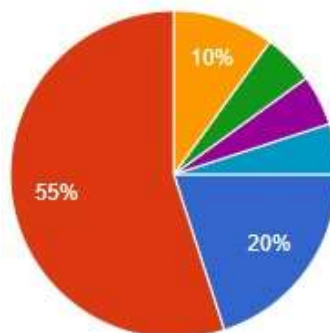


Gráfico 3- Fatores éticos desenvolvidos na pratica de Jiu-jitsu

Fonte: Dados da pesquisa,2020

No gráfico 03, percebemos que 55% dos praticantes, desenvolveram Disciplina, 20% teve melhoria em questão do respeito, 10% paciência, 5% integridade, 5% teve melhoria na auto confiança e 5% afirmaram ter desenvolvidos todos esses tópicos.

Segundo Nunes (2014) Os praticantes de Lutas em si, são menos agressivos que aqueles que não praticam lutas. Pois foi criado um estereótipo sobre as lutas, que tornam seus praticantes violentos, por saber utilizar técnicas de combate. Os praticantes de artes marciais, passam a ser menos agressivos, pois são apresentados ao autocontrole, assim conseguem controlar a raiva em certos momentos, já os que não praticam, são totalmente o contrário, por isso passam a ser mais agressivos.

No quarto questionamento foi perguntado: **Pela sua vivencia no Jiu-jitsu, quais benefícios psicológicos a arte milenar pode proporcionar ao seu praticante?**

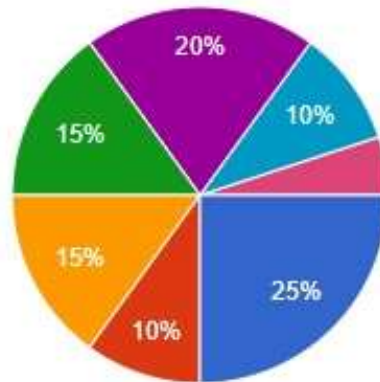


Gráfico 4- Benefícios Psicológicos que a arte suave milenar pode proporcionar aos seus praticantes.

Fonte: Dados da pesquisa,2020

No gráfico 04 notamos que 25% dos praticantes afirmam que se beneficiaram a auto estima, 20% se beneficiaram da motivação, 15% na percepção, outros 15% no raciocínio, 10% na resiliência, outros 10% na intuição e 5% afirmaram ter se beneficiado de todos os itens.

Binder (2007) Analisou um estudo onde se observava o comportamento dos praticantes de Jiu-jitsu, e era feita várias verificações dos níveis de ansiedade, agressividade, entre outros. Foi percebido que esses níveis caem quando o praticante já tem um certo tempo de prática na luta, ou seja, no passar do tempo de prática do Jiu-jitsu, o aluno consegue desenvolver autoestima, como também autoconfiança.

No quinto questionamento, a pergunta foi: **O que o Jiu-jitsu lhe ajudou nos aspectos dos fatores sociais?**

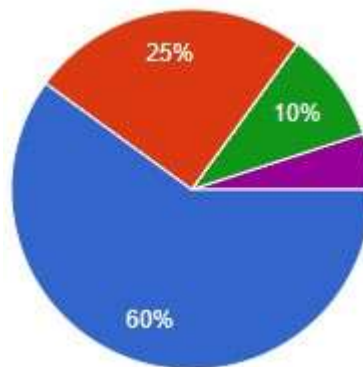


Gráfico 5- Fatores que contribuiu nos aspectos sociais na pratica de Jiu-jitsu

Fonte: Dados da pesquisa,2020

No gráfico 05, observando que 60% dos praticantes conseguiram obter boa convivência através do Jiu-jitsu, 25% obtiveram sabedoria, 10% maturidade e 5% afirmaram ter todos os itens acima.

Para Viana (2011) O esporte em si, é referencia para se desenvolver aspectos sociais, tais como a amizade, o grupo conseguir se ajudar, a solidariedade, e assim, conseguem superar qualquer barreira imposta entre os praticantes. O esporte tem esse poder de amenizar a violência, pois os professores cobram disciplina entre os alunos. Em uma comunidade tomada por violência, o esporte faz toda a diferença, onde uma pessoa começa a ter bom convívio entre os moradores, assim socializando com todos daquela área, através do esporte.

No sexto questionamento foi indagado: **Quais melhorias físicas você percebeu que teve ao longo dos anos treinando Jiu-jitsu?**

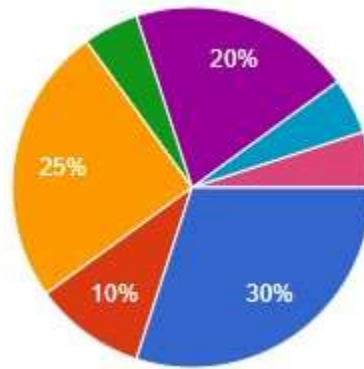


Gráfico 6- Melhorias físicas através do Jiu-jitsu

Fonte: Dados da pesquisa,2020

No gráfico 05 percebemos que 30% dos praticantes afirmaram ter aumentado a resistência do corpo, 25% tiveram melhora na respiração, 20% obtiveram alívio no estresse, 10% afirmaram ter uma melhora na coordenação motora, outros 10% afirmaram que tiveram uma melhora na flexibilidade e 5% que tiveram melhora em todas as opções.

Um estudo feito por Silva e Tahara (2003) onde escolheram 17 praticantes de Jiu-jitsu, os autores perceberam um avanço no condicionamento físico dos praticantes, como outros fatores também observados, como o baixo nível no stress dos atletas, e que nesse esporte, a melhora no condicionamento físico é um dos principais objetivos a serem alcançados pelos praticantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi averiguado que o Jiu-jitsu age de forma positiva em relação ao bem estar físico em seu praticante e que tal prática traz grande relevância para a sociedade como um todo. É correto afirmar que a pesquisa conseguiu cumprir o objetivo, pois foi possível com a análise dos dados mostrados.

O Jiu-jitsu proporciona sim, uma boa qualidade de vida aos seus praticantes, ou seja, é uma prática que contribui no desenvolvimento corporal e mental. A partir da pesquisa, foi concluído que o Jiu-jitsu é uma arte marcial que apresenta ao seu praticante, saúde física, mental e bem-estar, onde foi possível observar que todas elas demonstraram bons resultados. A arte marcial em questão, consegue promover ao seu praticante após alguns anos de treino, um bom rendimento físico, onde o aluno está focado em querer aprender e ter bons resultados na luta. O aluno começa a

desenvolver alguns aspectos psicológicos, onde passa a ter um bom raciocínio, que é essencial pois precisa pensar e agir rápido na hora da luta. Com relação ao aspecto psicológico, o praticante melhora o humor e com isso, passa a ter um bom convívio com aqueles ao seu redor.

Sendo assim, esta pesquisa espera ter contribuído com o estudo sobre a qualidade de vida que o Jiu-jitsu pode oferecer a aqueles que o praticam.

O Estudo em questão, não encerra a discussão, pois estamos abertos para novos estudos e até solicito novos estudos futuros para a área.

REFERÊNCIAS

ALONSO-NAGAO, MARCELO; SUSUMU. **Do Vale-Tudo ao MMA: 100 anos de luta**. Rio de Janeiro, 2013

ARRUDA, PABLO DELANO PORFÍRIO; SOUZA, BERTULINO JOSÉ. **Jiu-Jitsu: uma abordagem metodológica relacionada à quebra de estereótipos**. 2014.

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

BINDER, BRAD. **Psychosocial benefits of the martial arts: myth or reality**. Int **Ryuku Karate Res Soc J**, 2007.

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.

FEITOSA, Alberto Liberato. **Benefícios do Jiu-Jítsu**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2006.

FERREIRA, H.S. **As lutas na Educação Física escolar. Revista de Educação Física** p.78-81, 2006.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GRACIE, REILA. **Carlos Gracie: o criador de uma dinastia**. Rio de Janeiro: Record. 2012.

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

ROSA, V. **Estudo Sociológico sobre o Karaté em Portugal; Atas das VIII Jornadas de Sociologia.** Universidade de Évora. P.106, 2006.

SILVA, Bruno Victor Corrêa et al. **Brazilian Jiu-Jitsu: Aspectos do desempenho.** **RBPFX Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 31, 2012.

VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. R. **A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 285-296, abr./jun. 2011.