



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ARTIGO DE REVISÃO

BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA INFANTIL

Por

LUCA BAÊTA LEAL DOS SANTOS
Orientador: Fabrício Carlo Garcia

em
JUNHO/2013
BRASÍLIA-DF

Se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um com um pão, e, ao se encontrarem, trocarem os pães, cada um vai embora com um.
Se dois homens vêm andando por uma estrada, cada um com uma ideia, e, ao se encontrarem, trocarem as ideias, cada um vai embora com duas.

Provérbio chinês

RESUMO

Introdução: Este estudo busca reunir na teoria os principais benefícios alcançados com a prática das mais diversas artes marciais mundiais. **Objetivo:** mostrar os benefícios que as artes marciais trazem para a educação física infantil. **Metodologia:** esse estudo foi conduzido como revisão bibliográfica. **Revisão da Literatura:** São apresentados conceitos teóricos do que pode vir a ser o conteúdo no contexto escolar, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, partindo das 5 “divisões” do conteúdo das lutas, assim como desporto marcial, desporto de combate, jogo de combate, sistema de combate defensivo e a própria arte marcial. A partir da compreensão do que é tomado como conceito de Arte Marcial, são discriminados os vários aspectos em que os benefícios são almejados, sem deixar de mencionar todas as esferas: cognitivo, físico, psicoafetivo e social. **Conclusão:** Apresentando propostas de abordagens do conteúdo no ambiente escolar infantil, destaca-se que os benefícios são abrangentes desde a melhoria na conduta social, desenvolvimento moral até a mais simples forma de crescimento pessoal, sendo nitidamente observável na educação infantil durante o processo de “construção” do pequeno artista marcial.

PALAVRAS CHAVE: benefícios; artes marciais; educação infantil; escola.

ABSTRACT

Introduction: This study seeks to bring together in theory, the main benefits achieved through the practice of various martial arts in the world. **Objective:** to show the benefits that martial arts brings to the early childhood education. **Methods:** this study was conducted by literary review. **Literature Review:** We present theoretical concepts of what may come to be the contents of fights in schools, according to the National Curriculum, starting from 5 "divisions" of the content of the fights, as well as martial sport, sport fighting, fighting game, defensive combat system and martial arts itself. From the understanding of what is taken as a concept of Martial Arts, there are shown the various ways in which the benefits are targeted, without forgetting to mention all levels: cognitive, physical, social and psychoaffective. **Conclusion:** Introducing proposals for approaches of content in early childhood school environment, it is emphasized that the benefits achieved are comprehensive from the improvement in social behavior, moral development to the simplest form of personal

growth, and they are clearly observable in early childhood education during the process of "modeling" the little martial artist.

KEYWORDS: benefits; martial arts; early childhood education; school.

INTRODUÇÃO

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, as danças, esportes, lutas, jogos e ginásticas fazem parte de uma rica gama de conhecimentos e valores culturais que devem ser valorizadas e reconhecidas. Além disso, tais conhecimentos contribuem para a autorreflexão dos alunos de Educação Física no sentido de adotar uma postura sem preconceitos e não discriminatória diante das várias manifestações e expressões dos grupos étnicos e sociais e às pessoas que dele fazem parte (Brasil, 1997).

Pouco se discute no meio acadêmico e/ou profissional sobre os benefícios que as artes marciais trazem para os alunos na Educação Física escolar, sejam eles de quaisquer origens, raça, sexo, idade ou classe social (CAZETTO, 2009; JUNIOR e JUNIOR, 2011). Através de revisões bibliográficas realizadas nesta área, implementando estudos aprofundados sobre todos os aspectos trabalhados nas artes marciais, denominadas lutas nos Parâmetros Curriculares Nacionais, é possível denotar que as artes marciais trazem grandes ensinamentos em todas as esferas que compõem o ser humano tais como o físico, o motor, o cognitivo, o social e o psicoafetivo.

Segundo Monahan (2007), as artes marciais utilizam dinamicamente vários testes de si mesmo, através de um sistema de acertos e erros, e sempre propõe ao artista alcançar o princípio de "ser o que é". Um aluno praticante não deve ser considerado um artista marcial no sentido estrito de possuir um status ou uma graduação; ele o é, apenas quando estuda seus princípios fundamentais e procura sempre se tornar melhor do que antes era, tanto em sentido de técnica de luta quanto em crescimento pessoal, afetivo e social.

O desenvolvimento moral de crianças através da prática do Judô é um bom

exemplo que ilustra um dos vários aspectos positivos que as artes marciais trabalham. Para Trusz e Dell'Aglio (2012), o judô além de promover o desenvolvimento físico e a cooperação entre os colegas, propõe também desafios físicos e mentais, contribuindo para o desenvolvimento social. No que diz respeito à Educação Física escolar, este é um bom tema a ser considerado pelos profissionais, mesmo que não tenham formação específica em lutas (COSTA e GOMES, 2010), pois estes podem adaptar os conteúdos de forma lúdica, transformando as lutas em uma espécie de jogo (PEREIRA e FERON, 2010).

Um exemplo relevante de que a arte marcial pode ser uma eficiente ferramenta para o profissional de Educação Física escolar, foi o estudo realizado em uma escola de ensino infantil onde os alunos participaram de um programa de intervenção escolar baseado nas artes marciais, com o intuito de reduzir a agressividade observada em muitas das crianças das escolas pesquisadas. Segundo Twemlow et al. (2008), tais sessões de aulas pautadas na arte marcial trouxeram resultados positivos em relação à melhora do comportamento de bullying, como o aumento do espírito defensor entre os colegas, aumento da capacidade de raciocinar tanto durante a prática quanto durante o estudo das outras áreas de conhecimento na escola e foi verificado o aumento da empatia com as vítimas da prática do bullying.

Um dos vários aspectos, dentro das aulas adaptadas para o contexto escolar, que ajudam a alcançar os benefícios almejados é a possibilidade do aluno adquirir uma postura de respeito entre seus colegas e com a sociedade, além de praticar a solidariedade, uma vez que durante as aulas adaptadas um aluno auxilia o outro a melhorar e troca experiências de vida um com o outro (LABBATE, 2011).

Durante a aula, isso é constantemente praticado e ensinado, pois o professor é responsável pela contextualização da arte marcial que está ensinando, ou seja, é responsável por passar os valores e princípios tradicionais da arte marcial, não somente o aspecto físico técnico (PALMA, OLIVEIRA e PALMA, 2008; PEREIRA e FERON, 2010). Há um ritual realizado no começo, durante o treino e ao final do mesmo, que consiste na sequência: estando de uniformes (*gi*), os alunos formam fila (*shugo*), assumem posição de prontidão e atenção (*yoi* e *kiotsuke*, respectivamente), sentam-se (*seiza*), meditam (*mokuso*) e fazem reverência (*rei*), tanto ao professor quanto aos colegas de turma (LABBATE, 2011).

Tendo levado em consideração todas as informações aqui apresentadas e o material relacionado que se encontra publicado em revistas científicas, embora

reduzidas, o profissional da Educação Física tem muitas ferramentas para fazer de sua aula um ótimo meio de inclusão de valores, princípios éticos e morais, de diversão, aprendizagem e socialização.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Mostrar os principais benefícios que as artes marciais no geral podem trazer para enriquecer as aulas de Educação Física escolar, especificamente na Educação Infantil, incluindo também benefícios colaterais no desempenho escolar, no geral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Situar as artes marciais no currículo da Educação Física.
- Apontar os benefícios encontrados na prática de arte marcial na educação infantil.
- Sugerir algumas formas de abordar o conteúdo das artes marciais no contexto da Educação Física Infantil escolar.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram reunidos artigos de revistas científicas internacionais, revistas nacionais digitais, através da base de dados EBSCO Host. Para obter um maior alcance acerca do assunto pesquisado, as palavras chaves inseridas foram as seguintes: “arte marcial”, “educação física escolar”, “lutas”, “escola”, “karate”, “judo”, “capoeira”. Foi também critério de pesquisa que os artigos se encontrassem em língua portuguesa e/ou inglesa, que fossem datados de Jan/2007 a Mar/2013 e que se encontrassem nos periódicos que tratassem de ciências da saúde, medicina esportiva, psicologia, esportes e pedagogia. Serviu também como fonte de pesquisa o *site* Google Acadêmico, utilizando como critério o mesmo período de publicação e utilizando as mesmas palavras chave.

Primeiramente foram realizadas leituras exploratórias, onde o objetivo era encontrar e organizar os artigos relacionados ao assunto. Depois de encontrados, foi realizada uma leitura seletiva, para selecionar quais dos artigos encontrados servem de base para o trabalho. Encontrados e selecionados, os artigos passaram por uma leitura analítica, visando a análise dos dados e conceitos presentes nos artigos para enfim, realizar a leitura interpretativa, onde a partir da análise feita dos dados e conceitos, procedeu-se a interpretação dos mesmos, a fim de embasar o ponto de vista deste trabalho.

REVISÃO DA LITERATURA

- **ARTES MARCIAIS: JOGOS, LUTAS OU ESPORTES?**

Situar corretamente onde as artes marciais se encaixam nos conteúdos da Educação Física é um trabalho confuso ainda, pois não há um consenso geral entre os autores de pesquisas da área. E apesar de estar fundamentada, garantida na proposta dos PCNs e defendida por muitos autores de produções científicas sobre o ambiente escolar, as artes marciais não figuram ainda entre os conteúdos fixos da educação física escolar, na prática (RUFINO e DARIDO, 2011). Alguns autores definem as artes marciais como lutas, outros como esporte e há ainda, os que consideram como jogos. Apesar de confuso, sob cada uma destas perspectivas, as artes marciais podem apresentar alguns pontos convergentes com o objetivo da formação integral do indivíduo (TWEMLow, SACCO & FONAGY, 2008; LANÇANOVA, 2007). Contudo, convém ressaltar que existem diversas formas conhecidas de práticas marciais e portanto é importante conhecer os conceitos dessas práticas, para pontuar a que este trabalho pretende abordar, que é a Arte Marcial.

1. Desporto de Combate

É um esporte como o próprio nome insinua, e portanto, essencialmente competitivo (como definido no conceito de “esporte”), que se utiliza de técnicas de contato marciais para simular um combate real de corpo a corpo. São utilizadas especialmente as técnicas de socar, chutar, agarrar, arremessar e a utilização de armas, conforme a modalidade (ACEVEDO e CHEUNG, 2010). Exemplos: MMA, Boxe, Esgrima.

2. Desporto Marcial

É uma modalidade que possui algumas remanescentes da filosofia mística característica das artes marciais, de desenvolvimento do praticante, porém o objetivo primordial é a competição, é vencer o seu adversário. O praticante passa por todo tipo de treinamento a fim de se preparar física e psicologicamente para sobrepujar o oponente utilizando as técnicas de combate de uma determinada arte marcial, com a ressalva de buscar sempre a vitória mais justa e honesta possível. Exemplos: Karatê competitivo, Judô competitivo.

3. Jogo de Combate

Também chamado de 'jogos de oposição' (JUNIOR e SANTOS, 2010), contém as mesmas características de um esporte (ou desporto) de combate porém com a diferença de não haver contato direto agressivo. Mantém-se as regras porém não tão rigorosas, o respeito entre adversários, o espaço adequado, as técnicas, mas o jogo de combate é de cunho lúdico, pois procura educar os praticantes nas principais valências físicas das diferentes lutas, como o equilíbrio e desequilíbrio, força resistente, flexibilidade, sem necessariamente ferir ou sobrepujar o adversário, sendo assim uma ótima ferramenta pedagógica. Exemplos de jogo de combate: cabo de guerra, mini Sumô, pé com pé.

4. Sistema de Combate Defensivo (Defesa Pessoal)

As principais características do sistema de defesa pessoal diferem em poucos pontos do desporto de combate. É comumente utilizada pelas forças armadas, por seguranças, militares (OLIVEIRA, GOMES e SUZUKI, 2009). Contém técnicas de combate como o soco, chute, quedas, imobilizações, porém não engloba a competição esportiva pois o objetivo primordial é vencer o oponente num combate onde a vida está em jogo. Podemos dizer que se trata de uma modalidade de luta de sobrevivência. Exemplos: Krav Magá, Kombato.

5. Artes Marciais

As artes marciais tem como características o desenvolvimento espiritual, físico e técnico do praticante, o estudo da filosofia mística própria da arte, a ausência de

competição. O praticante de uma arte marcial nunca deve ferir o outro intencionalmente, mas deve estar “pronto para a guerra” por assim dizer. O objetivo primordial é o desenvolvimento pessoal e espiritual do praticante, sem nenhum tipo de competitividade com outros, apenas consigo mesmo (SIMPKINS e SIMPKINS, 2007). Exemplos de artes marciais: Wu Shu Kung Fu¹, Aikido.

• OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS

As artes marciais em geral, quando bem contextualizadas e tematizadas de acordo com as aulas de Educação Física escolar e bem direcionadas, proporcionam todos os benefícios favorecedores do desenvolvimento integral do ser humano (BROWN e JOHNSON, 2000). Através de dinâmicas, jogos e debates dentro do conteúdo da arte marcial, é possível levar o aluno a desenvolver o físico, o motor, psicoafetivo e cognitivo.

As artes marciais de um modo geral ajudam a aprimorar o ser humano total e exemplo disso são as chamadas “formas” (ou *kata*, em japonês). Essas formas, ensinadas e praticadas quando se trata de uma arte marcial tradicional, isto é, uma arte que nos dias de hoje conserva suas características primordiais como a filosofia mística, o desenvolvimento interior do ser humano, ajudam a desenvolver o trabalho de base, a velocidade e precisão dos pés e mãos, a clareza e o foco da mente, o equilíbrio, a força e a coordenação. Através dos *kata*, dos estudos filosóficos da arte marcial, dos treinamentos em conjunto tanto com colegas quanto com os professores, as crianças aprendem a se portar mais controladamente na sociedade, aprendem a ter altruísmo, ter espírito de equipe, dentre outros aspectos (TWEMLOW, BIGGS et al., 2008; MONAHAN, 2007).

Dentro da esfera das artes marciais, qualquer que seja a arte, devemos atentar para o conteúdo filosófico, a história da arte, os caminhos de vida que ela oferece e as lições morais, para que os benefícios sejam vistos, e não apenas o treinamento técnico, físico. Trusz e Dell'Aglio (2010) defendem que o Judô como exemplo de arte marcial é uma ótima ferramenta para a criança, especificamente por auxiliar no desenvolvimento moral utilizando os princípios da arte em situações de grupo, ou seja, em aulas coletivas, para que se estabeleçam relações de respeito mútuo e cooperação. Ainda como resultado de um trabalho contínuo, é possível observar

¹A denominação correta da arte marcial chinesa é Wu Shu Kung Fu, e não apenas Kung Fu como se acredita no Ocidente.

quando bem direcionado, o desenvolvimento educacional. É sabido que a prática de esportes, artes marciais e atividades extraclasse prazerosas aumentam o desempenho escolar dos alunos (TWEMLOW et al., 2008), pois promovem a identidade social e grupal, desenvolvem a segurança e a autoconfiança (TRUSZ, DELL'AGLIO, 2010).

Como instrumento pedagógico, as artes marciais trazem para a prática as dificuldades motoras e psicológicas dos alunos, convidando-os a imergir num trabalho de autoconstrução, autocrítica, auto superação, tornando-se cada vez mais capazes de solucionar e compreender os próprios problemas e os problemas externos (LANÇANOVA, 2007). É necessário salientar benefícios além dos já citados, pois muito foi falado sobre a esfera espiritual e social. Como dito anteriormente, a arte marcial bem direcionada, bem ministrada traz benefícios de forma integral, isto é, em todas as esferas que caracterizam o ser humano: psicológico, social, afetivo e físico. E o que é comumente mais reconhecido no meio popular são exatamente os benefícios físicos, tais como: os praticantes adquirem mais força, resistência, flexibilidade, explosão muscular, além de adquirir consequentemente, um corpo mais bem preparado para evitar ou até reduzir eventuais danos em acidentes como quedas, tropeços, empurrões hostis, etc.

Considerações Finais

Desde que o conteúdo das lutas foi consolidado nos Parâmetros Curriculares Nacionais, no rol de conteúdos da Educação Física, tem sido questionado de que forma nós, profissionais da Educação Física, podemos abordar este assunto no contexto escolar. Alguns autores publicaram trabalhos científicos com as mais diversas metodologias de ensino do conteúdo nas escolas, porém não são muitos os profissionais que se arriscaram a trabalhar com isso. Também são poucos os que procuraram formação específica na área, ou que procuraram adaptações do conteúdo à realidade da escola. E por trabalhar sob diversas maneiras os mais variados conteúdos dentro da grande área das lutas, as artes marciais proporcionam um leque de benefícios em todos os aspectos formadores do ser humano: psicoafetivo, social, motor e cognitivo. Figuram entre eles:

- Desenvolvimento do senso de justiça, ética e cidadania;
- Aprimoramento do físico, tornando os alunos mais fortes, condicionados e preparados;
- Desenvolvimento da mente, aguçando o senso de humanidade, de crescimento pessoal e espiritual;
- Aumento da capacidade de resolução de problemas do dia a dia;
- Diminuição de condutas agressivas e destrutivas contra outras pessoas;
- Melhoria no desenvolvimento da rede de relações sociais e afetivas.

• **ABORDAGENS PROPOSTAS**

Sugestões de abordagens desse conteúdo na escola vêm surgindo à medida que mais pesquisadores publicam artigos sobre o assunto. Para cada arte, há diversas dinâmicas, jogos e conceitos que podem ser adaptados aos diversos níveis do Ensino Infantil, ou até do Fundamental e Médio.

Como o intuito deste trabalho é dar enfoque ao ensino das artes marciais na educação física infantil, serão descritas apenas as abordagens para este nível escolar. Nenhuma das duas abordagens aqui sugeridas foram testadas em campo. Levando também em consideração que há diversas artes marciais, e cada uma tem suas particularidades quanto à forma de ensino, conduta e treinamento, convém então reunir aspectos comuns à maioria delas e estabelecer uma abordagem global da disciplina.

Sugestão de Abordagem I

Antes de iniciar um trabalho prático na escola, realizar uma pesquisa bibliográfica a fim de identificar com qual arte marcial há mais afinidade e a que contém mais elementos no treinamento que favorecem todas as esferas de desenvolvimento do ser humano, como preconiza os Parâmetros Curriculares Nacionais. Selecionada a arte marcial, adaptar suas técnicas, valores e condutas utilizando jogos. Jogos são a melhor forma de reter a atenção e envolvimento das crianças, pois nesta faixa etária é mais comum e usual a pedagogia do “fazer”, ou seja, uma criança é mais propensa a querer explorar, fazer a atividade e não ficar ouvindo um conteúdo ali, sentada sem ter alguma tarefa a executar.

Jogos também constituem uma ferramenta contra conflitos entre os alunos, que, como destaca Olivier (2000, p.11), as brigas e desavenças começam a acontecer desde bem cedo entre as crianças e as manifestações de competições se traduzem na vontade de uma delas querer tomar um brinquedo da outra, querer fazer as coisas melhor, ter os melhores brinquedos. Isso, por definição, é a maneira mais frequente, quando a criança pensa ser a melhor para resolver problemas.

Logo, tomando como base esses conceitos de Olivier, a primeira abordagem sugerida é a de implementar os jogos adaptados com as técnicas de lutas, ou jogos de oposição, que podem ser:

- Jogos de rapidez e atenção;
- Jogos de conquista de objetos;
- Jogos de conquista de territórios;
- Jogos de desequilibrar;
- Jogos para reter, imobilizar e livrar-se

O professor deve então colocar os jogos de uma forma organizada e com certas regras, para que os alunos concentrem-se nas atividades como o meio e o fim, abstraindo-se de pensamentos e atitudes agressivas, ou seja, concentrar-se no processo do jogo e deixar desavenças de lado. Compete a cada professor a tarefa de estabelecer quais regras serão impostas, pois depende do relacionamento com a turma e da compreensão de suas especificidades.

Sugestão de Abordagem II

Em uma outra abordagem possível, o professor na escola não precisa ser obrigado a optar por uma arte marcial específica para pautar suas aulas: ele pode fazer uma seleção de aspectos que deseja trabalhar com seus alunos em determinadas aulas. Em certa aula, o professor pode optar por transmitir os valores de ordem, postura, respeito. Como exemplo, ele pode buscar o ritual realizado nas aulas de karatê: formar fila (*shugo*), assumir posição de prontidão (*yoi*) e atenção (*kiotsuke*), sentar-se (*seiza*), meditar (*mokuso*) e fazer reverência (*rei*), tanto ao professor quanto aos colegas de turma. O simples ato dos alunos formarem fila e assumirem posição de prontidão pretende já deixar subentendido, no inconsciente dos alunos, que a aula

está prestes a começar e por isso precisam prestar atenção, preparar-se para começar o treinamento e respeitar o professor que precisa de concentração para que a aula seja bem sucedida (LABBATE, 2011). Até o término do ritual, os alunos já praticaram a ordem, concentração e o respeito, que se mostra pela reverência ao professor e aos colegas no final do ritual.

Dito isso, a proposta é então definida por etapas:

- Definir valores a serem transmitidos em cada aula;
- Pesquisar quais artes marciais têm exercícios/rituais que utilizem esse valores;
- Contextualizar os alunos acerca de qual arte marcial estão tratando em determinada aula;
- Ministrando a aula reproduzindo os diversos conteúdos pesquisados.

Para tanto, faz-se outra sugestão para que esta abordagem seja eficaz: o professor, não sendo especialista em lutas ou artes marciais, pode utilizar cartões de manobras. São cartões contendo ilustrações de determinadas movimentações e posições acompanhadas de breves explicações, para que tanto o professor quanto os alunos guiem-se corretamente. Assim, abre-se a possibilidade de trabalhar o conteúdo de forma mais descontraída e conjunta, tornando a aula prazerosa e proveitosa.

É importante salientar que as abordagens carecem de testes de campo, em futuros estudos.

REFERÊNCIAS

ACEVEDO, William; CHEUNG, Mei. A Historical Overview of Mixed Martial Arts in China. **Journal of Asian Martial Arts**, Vol. 19, No. 3, 2010

BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC, 1997.

BROWN, David; JOHNSON, Alan. The Social Practice of Self-Defense Martial Arts: Applications for Physical Education. **National Association for Physical Education in Higher Education, QUEST** 2000, 52, 246-259

CAZETTO, Fábio Filier. Lutas e Artes Marciais na Educação Física escolar: a produção científica no CONPEFE 2009. **Revista Digital EFDeportes** - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 138 - Novembro de 2009. Disponível na Internet em: <http://www.efdeportes.com/efd138/lutas-e-artes-marciais-na-educacao-fisica-escolar.htm> Acessado em: 29/08/2012

CAZETTO, Fabio Filier. Lutas e Artes Marciais na Escola: “Das Brigas aos Jogos com regras” de Jean-Claude Olivier. **Revista Motrivivência** Ano XX, No. 31, P. 251-255 Dez./2008

COSTA, Amanda L.A.; GOMES, Cássio Joaquim. O Ensino de Lutas e Artes Marciais nas aulas de Educação Física Escolar: Uma Proposta de Organização Curricular. **FIEP BULLETIN** - Volume 80 - Special Edition - ARTICLE I – 2010

JUNIOR, Sérgio R. Chaves; JUNIOR, Hamilton C. de Lima. Possibilidades das Lutas como Conteúdo nas Educação Física Escolar: O confronto em uma abordagem pedagógica com alunos da 6ª série em um colégio estadual do município de Guarapuava-PR. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 69-80, jan. 2011

JUNIOR, Tácito Pessoa de Souza; SANTOS, Sérgio Luiz Carlos. Jogos de oposição: nova metodologia de ensino dos esportes de combate. **Revista Digital EFDeportes** - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 141 - Fevereiro de 2010. Disponível na Internet em: <http://www.efdeportes.com/efd141/metodologia-de-ensino-dos-esportes-de-combate.htm>

LABBATE, Marvin. Attention, Sit, Meditate, Bow, Ready Position: Ritualized Dojo Pattern or Character Training? **Journal of Asian Martial Arts**, Vol. 20, No. 1, 2011.

LANÇANOVA, Jader E.S. **Lutas na Educação Física Escolar: Alternativas Pedagógicas**. 2007, 70p.

MONAHAN, Michael. The Practice of Self-Overcoming: Nietzschean Reflections on the Martial Arts. **Journal of the Philosophy of Sport**, No. 4, 39-51, 2007.

PALMA, A. P. T. V; OLIVEIRA, A. A. B.; PALMA, J. A. V. Educação Física e a organização curricular. **Eduel, Londrina**, 2008.

PEREIRA, Cezar A. F.; FERON, Patrick V. As artes marciais nas escolas vistas por diversos ângulos. **Revista Digital EFDeportes** - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 143 - Abril de 2010. Disponível na Internet em: <http://www.efdeportes.com/efd143/as-artes-marciais-nas-escolas.htm>. Acessado em: 29/08/2012.

OLIVEIRA, André Luís; GOMES, Fábio Rodrigo Ferreira; SUZUKI, Frank Shiguemitsu. Conceito dos tipos de lutas a partir de uma visão de cultura corporal. **Academos Revista Eletrônica da FIA**, nº 5, 2009

OLIVIER, Jean-Claude. Das brigas aos jogos com regras: enfrentando a indisciplina na escola; trad. Heloísa Monteiro Rosário. **Porto Alegre: Artes Médicas Sul**, 2000.

RUFINO, Luis G. Bonatto; DARIDO, Suraya 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, set./dez. 2011

SIMPKINS, C. Alexander; SIMPKINS, Annellen M. Confucianism and the asian martial traditions. **Journal of Asian Marrial Arts**, Volume 16, Nº 1 – 2007

TRUSZ, Rodrigo Augusto; DELL’AGLIO, Débora Dalbosco. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, no 2, julho/dezembro 2010.

TWEMLOW, Stuart W.; BIGGS, Bridget K.; NELSON, Timothy D.; VERNBERG, Eric M.; FONAGY, Peter; TWEMLOW, Stephen W. Effects of Participation in a Martial Arts–Based Antibullying Program in Elementary Schools. **Psychology in the Schools**, Vol. 45(10), 2008.

TWEMLOW, Stuart W.; SACCO, Frank C.; FONAGY, Peter. Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. **American Journal of Psychotherapy**, Vol. 62, No. 1, 2008.