

FACULDADE MARIO SCHENBERG

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCISCO DONIZETTE DE MEDEIROS PASSOS;

MATHEUS DE SOUZA SÉRGIO

JIU JITSU COMO FORMA DE INCLUSÃO

Cotia

2016

FRANCISCO DONIZETTE DE MEDEIROS PASSOS;

MATHEUS DE SOUZA SÉRGIO

## JIU JITSU COMO FORMA DE INCLUSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Faculdade Mario Schenberg como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Exp.: Jonas Alfredo

Cotia

2016

FRANCISCO DONIZETTE DE MEDEIROS PASSOS  
MATHEUS DE SOUZA SÉRGIO

## JIU JITSU COMO FORMA DE INCLUSÃO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Faculdade Mario Schenberg como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Data de aprovação: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Prof. Exp.: Jonas Alfredo

Orientador – Faculdade Mario Schenberg

Profa. Esp. Leandro Marques Yoshizumi

Avaliador – Faculdade Mario Schenberg

Profa. Esp. Rui Ferreira Coelho Junior

Avaliador – Faculdade Mario Schenberg

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por ter me dado força para superar as dificuldades.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes.

Ao meu orientador Jonas, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Aos meus pais, Irenir Alves Medeiros, Francisco Gomes Passos pelo incentivo e apoio incondicional.

Ao professor José Ricardo Aurichio que iniciou esse trabalho e sem ele nada disso seria possível.

Agradecer a Professora Aline, a Professora Telma, pela paciência e atenção, pelo apoio na elaboração deste trabalho.

Meus agradecimentos ao Rogério Moraes que é para mim pai e amigo, meu tio Leo Maia, Paulo Alexandre, Marcos Vinicius, Daniele Martins, Antonio Doniele, que nos momentos de minha ausência dedicados ao estudo, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

Cada um de vocês teve um papel muito importante na minha formação Acadêmica e pessoal, o meu muito obrigado.

(Francisco Donizette de Medeiros Passos)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho a minha família que esteve do meu lado durante todo o curso.

(Matheus de Souza Sérgio)

## **AGRADECIMENTO**

Agradecer primeiramente a Deus que me deu a oportunidade de estar cursando a faculdade e o curso que eu sempre quis fazer que é a Educação Física.

Aos meus pais, irmãos e toda a minha família que, com muito carinho e apoio, não medirão esforços para que eu chegasse a esse momento de conclusão de curso.

Agradecer a Professora Aline com todo o amor e carinho, nos mostrou os melhores caminhos para conseguirmos concluir esse trabalho com êxito.

Ao professor José Ricardo Aurichio, um dos nossos orientadores, por todos os conselhos, todos os ensinamentos, todas as trocas de e-mails para que pudéssemos realizar um trabalho digno não de dez, mas sim de onze, como ele dizia.

A todos os professores do curso que de alguma maneira tem uma participação especial nesse trabalho com tudo que aprendemos dentro desses três anos de convívio.

A todos os colegas de classe por todos os momentos vívidos na faculdade.

(Matheus de Souza Sérgio)

## **RESUMO:**

O fenômeno das Luta na atualidade são cada vez mais abrangente e importantes no que se diz respeito a inclusão e participação de todos, sendo introduzidas no âmbito escolar como atividade curricular no ensino infantil e fundamental I e extra curricular para ensino fundamental II e Médio. O intuito desse trabalho é mostrar que é possível trabalharmos a lutas dentro de salas de aula desenvolvendo aspectos culturais, respeito a adversidade, e utilizar a Jiu Jitsu como tema transversais e ambientes escolares, indo além das academias, o que é mais comum hoje em dia. A luta em que nos baseamos para desenvolver esta pesquisa é o Jiu Jitsu, ao longo de anos, foi notado que se os professores estiverem dispostos a implantar a luta como uma ferramenta pedagógica, adaptando para os alunos necessitados, pode ser importante na formação social de todos.

**Palavras Chave:** Jiu Jitsu, Lutas, Educação Física, Escola

## **Abstraty**

Fight phenomenon is very important when it comes to inclusion and participation. The purpose of this work is to show that you can work fights in classrooms, not only in gyms, which is more common nowadays. Jiu Jitsu is the fight we work in our research and, over months, it was noted that if teachers are willing to deploy the struggle as a pedagogical tool, adapting to the needy students, may be important in the social formation of all.

**Keywords:** Jiu Jitsu, Wrestling, Physical Education, School



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	01
METODOLOGIA.....	02
1.JIU JITSU.....	02
2.EDUCAÇÃO FÍSICA.....	03
2.1. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	03
2.2. LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	04
2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA.....	05
3.EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA.....	06
3.1 ESPORTE ADAPTADO.....	08
4. JIU JITSU ADAPTADO.....	08
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	10
REFERÊNCIAS.....	11

## INTRODUÇÃO

Segundo Mauerberg-De Castro (2011), o objetivo da atividade física adaptada é integrar e aplicar fundamentos teórico-práticos da motricidade humana, em diferentes programas educacionais e de reabilitação para indivíduos que não se ajustam as demandas das instituições sociais (família, escola, trabalho e comunidade em geral). É um programa diversificado de atividades desenvolvimentistas, aquáticas, rítmicas e expressivas, de jogos e de esportes cuja organização baseia-se em interesses e capacidades de indivíduos com deficiência ou necessidades especiais. Com isso, é visível que o Jiu Jitsu como atividade físico-esportiva de lutas pode trazer benefícios para alunos com deficiência, que vão desde a sua inclusão social até inúmeros benefícios físicos que possam auxiliar no processo de reabilitação.

O Jiu Jitsu surgiu no Japão, e chegou ao Brasil em 1917 através de Mitsuyo Maeda, o intuito da luta é deter ou parar o adversário, imobilizando, usando a força do oponente contra ele mesmo, tornando assim possível que um praticante menor e mais fraco se equipare ou vença o outro. A Arte Marcial foi à luta mais praticada no Japão antes do judô, o Jiu Jitsu estava ficando menos reconhecido que o judô por que a polícia de Tóquio fez uma competição entre escolas das duas artes marciais para ver qual seria a melhor para ser passada para os policiais, assim o judô venceu. Alguns movimentos têm procurado uma alternativa para a inclusão de pessoas com deficiência na escola, e para que a inclusão seja alcançada algumas medidas devem ser tomadas referente variação da visão sobre a sociedade, inclusão escolar, um melhor investimento em programas sociais, e tecnologia, e todas as pessoas tem papel importante no processo de inclusão dessas pessoas (MACIEL, 2000).

Como atividade adaptada o Jiu Jitsu conta com inúmeros adeptos e já tem até uma Confederação Brasileira de Jiu Jitsu Paradesportivo. Porém não há uma metodologia específica para ensino adaptado e nem mesmo para a inclusão utilizando a prática nas escolas.

O objetivo com este trabalho é mostrar que o Jiu Jitsu é uma luta que pode ser trabalhada nas escolas e mais que isso, e também pode auxiliar no processo de inclusão de alunos com deficiência trazendo inúmeros benefícios físicos e sociais.

## **METODOLOGIA**

Este estudo constitui-se de uma Pesquisa bibliográfica, com revisão da literatura especializada, realizada entre os anos de 1988 e 2015, no qual realizou-se uma consulta a livros e periódicos presentes na Biblioteca da Faculdade Mario Schenberg e por artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados do scielo e da bireme, a partir das fontes Medline e Lilacs. A pesquisa dos artigos foi realizada entre fevereiro e junho de 2016. As palavras-chave utilizadas na busca foram Jiu Jitsu, Educação Física, Educação Física Adaptada, Educação Física Inclusiva, Esporte Adaptado, e Jiu Jitsu Adaptado. Os critérios de inclusão para os estudos encontrados foram resumos, pesquisas bibliográficas, artigos acadêmicos, e livros. Foram excluídos estudos que não seriam de utilidade para o desenvolvimento de nossa pesquisa.

### **1. JIU JITSU**

O Jiu Jitsu é uma arte marcial que surgiu na Índia, acredita que passou na China, mas se desenvolveu no Japão, com relatos que tenha surgido há mais de três mil anos a.C., sendo considerada arte de defesa de samurais (CBBJE, 2009). Com alto nível de lesões a falta de respeito com as tradições dos praticantes, o Jiu Jitsu quase foi extinguido do Japão, e foi ressurgir no Brasil no início do século 20 como Jiu Jitsu Brasileiro. O Jiu Jitsu chegou no Brasil em 1917 com o lutador de judô Mitsuyo Maeda conhecido como Conde Koma, que ensinou o Jiu Jitsu para Carlos Gracie, que com o tempo e tendo o domínio de alguns golpes passou para a Família Gracie. Após isso, a arte se tornou conhecida mundialmente pelos atletas obterem vitórias em eventos de MMA (Lutas Marciais Mistas), fazendo com que muitos praticantes migrassem para o jiu-jitsu devido à grande visibilidade CBJJ *apud* (RUFINO e DARIDO, 2009).

O Jiu Jitsu hoje em dia está sendo visto com outros olhos, a arte ainda sofre muito preconceito por ser considerada agressiva. Porém os parâmetros curriculares sugerem que lutas sejam passadas nas aulas de Educação Física escolar (RUFINO e DARIDO, 2009).

## **2. EDUCAÇÃO FÍSICA**

Educação física é o conjunto de ciências não competitivas e esportes, com fins recreativos visando o lazer e a ciência fundamentalmente, buscando a prática correta para essas ações. Na Educação Física como disciplina escolar, participam não só os melhores, mas também os menos bons em várias modalidades (BETTI, FERRAZ e TOURINHO, 2011).

Para que a Educação Física desenvolva o máximo de suas potencialidades é importante que abranja a diversidade de conteúdos que compõe seu foco de atuação, parte dos conhecimentos que compõe a cultura corporal de movimento, como o jogo, o esporte, as atividades rítmicas e expressivas, a ginásticas, entre outras (BRASIL, 1998).

A Educação Física tem como dever fazer com que os alunos desenvolvam as suas habilidades e potencialidades (GOMES et al, 2013). Assim, em momentos que antecedem as aulas de Educação Física, os alunos vivem a ansiedade de poder sair da sala de aula para realizar atividades prazerosas, seja com jogos ou esportes podendo ainda ampliar a relação com os demais colegas.

Na área da inclusão escolar, a Educação Física tem se mostrado um dos componentes mais importantes no que diz respeito a alunos que possuem algum tipo de deficiência (GOMES *et al*, 2013).

Para (Haywood e Getchell 2004), não há uma dissociação entre indivíduo, ambiente e tarefa, sendo essa tríade um sistema complexo de retroalimentação de informações, não podendo ser quebrado em nenhuma das pontas. Pensando dessa maneira as aulas de educação física e as atividades físicas adaptadas podem ser melhor elaboradas de forma a atingirem os objetivos propostos mais facilmente.

### **2.1. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Se a Educação Física é o componente curricular que trabalha com o corpo, num "corpo que aprende", acredita-se ser ela a responsável dentro do universo escolar, por um conhecimento específico, que lhe é peculiar perante aos demais componentes curriculares, relacionado à "... compreensão e explicação dos valores ético-políticos do corpo que prevaleceram e o determinaram nos mais distintos

momentos históricos, conforme assinala Lino Castellani Filho (*apud* SOARES, 1988).

Continuando nessa linha de raciocínio sobre a Educação Física escolar:

Todavia, não obstante as diversas proposições teórico-metodológicas já sugeridas como possibilidades de mudanças no ensino da Educação Física escolar, o que ainda podemos perceber é que, no “chão das escolas”, as práticas e conteúdos tradicionais continuam a predominar, de tal sorte, que acabam por restringir aquelas proposições apenas às esferas das literaturas e de currículos de ensino superior. Acerca da escola, quando nos indagamos sobre os conteúdos próprios a serem desenvolvidos nas aulas de Educação Física, e como deveria ser sua distribuição na grade curricular, o que nos evidencia é, de um lado, que ainda não há, por parte da maioria dos professores, total clareza sobre as vantagens pedagógicas do movimento entendido como manifestações de aspectos sociais e culturais da humanidade e, de outro lado, o fato de ainda não haver consensos, nem entre pesquisadores/acadêmicos, e nem entre estes com os professores da escola, sobre quais conteúdos da cultura de movimento seriam mais adequados para serem ensinados: o jogo, esporte, a atividade rítmica/dança, a ginástica e a luta (BETTI e SO, 2009 p.1)

## **2.2 Lutas na Educação Física Escolar**

É importante estudar as lutas no currículo de escolas públicas, identificando motivos que favorecem as presenças e ausências nas aulas. Foi construído um questionário com 15 perguntas que foram aplicados em 26 professores diferentes. O resultado foi que o conhecimento dos professores foi determinante tanto na presença como na ausência das lutas nas escolas. As lutas nas escolas tendem a ter muitas dificuldades de entrarem em um possível uso de matéria/disciplina. O ensino de luta sofre muito preconceito na ótica de pais que pensam que não é satisfatório alegando ter muita agressividade e causando algum tipo de violência nos alunos. Os professores quando questionados, afirmaram que concordavam em implantar a disciplina em escolas, devido ao fato de lapidar o aluno a ter respeito ao próximo e contribuir para uma formação mais cidadã (MATOS *et al*, 2015).

A maneira em que são ministradas as aulas nas escolas, não são as mais corretas. Estudos realizados abordam o que de importante as lutas podem possibilitar de conhecimento para os alunos. Entender, com base em pesquisas, quais são os conceitos que deverão, ou são usados com o intuito de transformar a aula em um exemplo de fonte de conhecimento. Não somente visar o comportamento dos alunos a cerca de atividades físicas como de costume. As Lutas são constantemente discutidas no universo das escolas, pessoas leigas sobre o assunto, dizendo que as lutas são violentas e que não vão agregar nada para os alunos. Mas se olharmos por um lado, não é exatamente assim. As lutas podem ensinar muitas coisas nas escolas se estudarmos os conceitos com base nas histórias, fundamento, desenvolvimento entre outras coisas (GONÇALVES e SILVA, 2013).

### **2.3. EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA**

Com base em (Brito e Lima 2012), a Educação Física adaptada tem o propósito de integrar pessoas com deficiência, em algum jogo atividade ou esporte, porque diversas vezes essas pessoas são excluídas por conta das suas condições físicas e mentais, o intuito da Educação Física adaptada é fazer alterações suprimindo as necessidades de cada pessoa. A Educação Física adaptada foi criada com a intenção de diminuir a visão de que os melhores e mais aptos devem se sobressair em relação aos demais.

A adaptação é um estímulo para alunos fazerem mudanças dentro de si. Para isso acontecer, é importante respeitar a limitação do outro, a individualidade, trabalhar com o que os alunos podem fazer nas aulas, nunca pensar que eles são inferiores, e motivá-los para eles poderem se exercitar, oferecer novas possibilidades para que eles possam viver a alegria do que a pratica do esporte pode proporcionar (GOMES *et al*, 2013).

As atividades físicas específicas em alunos com síndrome de down fizeram com que os alunos tivessem uma melhora em seu desempenho corporal (SILVA e FERREIRA, 2001). A partir dessa reflexão, pode-se ter uma noção do tamanho do fenômeno “Educação Física”. Fica claro dizer que há uma importância visível nos exercícios físicos aplicados em alunos com alguma deficiência, os movimentos treinados não de ser importantes para esses alunos de alguma forma, não só para

os alunos em si, mas também para a família que pode ver no que a atividade física pode fazer, visando conseguir melhorar a capacidade e o desenvolvimento dos alunos com alguma deficiência.

A Educação Física adaptada é um estímulo para alunos fazerem mudanças dentro de si. Para isso acontecer, é importante respeitar a limitação do outro, a individualidade, trabalhar com o que os alunos podem fazer nas aulas, nunca pensar que eles são inferiores, e motiva-los para eles poderem se exercitar, oferecer novas possibilidades para que eles possam viver a alegria do que a pratica do esporte pode proporcionar (GOMES *et al*, 2013).

### **3. EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA**

Inclusão tem o objetivo de permitir ou facilitar o acesso do indivíduo ao conhecimento, independente de suas dificuldades, por isso a inclusão não deve ser apenas presencial mais sim suprimindo o impedimento de cada aluno. A educação inclusiva pode ser denominada também como uma forma de adquirir uma educação para todos, com isso uma educação de qualidade independente da deficiência do aluno ou alguma diferença dos demais (CRUZ e TASSA, 2014).

A Educação Física é o melhor caminho para desenvolver os alunos referente a capacidade motora, cognitiva e social. A Educação Física tem uma ligação muito grande com a inclusão social. A interação com as pessoas com deficiência, e Educação Física ensina (*Fair Play*), cuidados com meio ambiente, entre outros. Vendo pela história, pessoas com deficiência eram e ainda são excluídas (SILVA *et al*, 2014).

É fundamental construir alguns modelos importantes para implantar nas escolas, e criar certa barreira contra a exclusão de alguns alunos deficientes, como diz Rodrigues (2003). Nas escolas é comum alguns alunos com deficiência sofrerem preconceito pelo seu estado físico e isso de alguma maneira afeta profundamente esse aluno. É importante que seja melhorado os modelos de formação e um apoio mais justo para os professores para possibilitar um ensino/aprendizado mais correto, visando a competência em relação aos alunos com deficiência.

Benitez e Domeniconi (2015), questionam, em como gerar inclusão de deficientes na escola, sem excluir o acesso a educação de todos os envolvidos.

Mesmo que o processo de inclusão atinge todos os alunos, existem muitos desafios para que isso aconteça como criar praticas alternativas de inclusão em longo prazo; e entender se os pais e professores compreendem a inclusão na escola e na sociedade de crianças com deficiência.

Pais de alunos e alguns professores demonstram sentimentos de tristeza, angústia, medo e insegurança pois muitas das vezes acreditaram a dificuldade da aprendizagem de seus filhos, pode ser decorrente da luta. Já os professores em seus relatos dizem que a inclusão pode ser possível com alunos menos comprometidos, ainda destacando a dificuldade de trabalhar atividades pedagógicas com essas crianças pelos mesmos motivos relatados pelos pais, (BENIZES e DOMENICONI, 2015).

Independente disso, (SILVEIRA e NEVES, 2006) mostraram a realidade dos participantes no local onde foi extraído os dados, é possível relacionar o que foi dito pelos pais e professores que deveriam rever o espaço escolar para melhor suprir as necessidades especificas dos alunos. No estudo de (MENDES ALMEIDA e TOYODA, 2011) foram encontrados pontos parecidos no estudo de (SILVEIRA e NEVES, 2006), em relação as queixas dos professores da falta de conhecimento para trabalhar com paralisia cerebral e deficiência intelectual.

Podemos compreender, que, com base em (FONTES, TOMIO e STRINGARI, 2010) afirmam que a ampliação social recentemente atribuiu a filosofia da inclusão social para mudar a sociedade.

Pessoas com deficiências são portadoras de alguma necessidade especial que enfrentam dificuldades para se incluir na sociedade tendo direitos iguais a vista dos outros. O intuito da pesquisa abordará pessoas com algum tipo de deficiência, seja ela física, mental, intelectual, auditiva e visual, (SASSAKI, 1997).

A partir desse levantamento, (SASSAKI, 1997) define que inclusão é um processo em que a sociedade muda seu sistema geral para inserir pessoas com deficiência, assumindo muitas vezes o seu papel, a sociedade busca solucionar problemas e elaborar soluções eficazes para equiparar a sua deficiência.

Através da disciplina de Educação Física Especial, que foi implantada no curso de Educação Física, os professores tiveram a oportunidade de discutir assuntos referentes aos alunos com alguma deficiência, ao processo de inclusão dessa disciplina na Universidade. Com isso, eles buscaram procurar alguns métodos



de como todo o conhecimento embutido com base na Educação Física, pode ser importante para os alunos deficientes (FONTES, TOMIO e STRINGARI, 2010).

Com base em (SILVA, SOUSA e VIDAL, 2008), na inclusão que devemos ter em princípio é que cada ser tem sua individualidade e que temos que conviver com essas adversidades, e no que se refere a educação escolar, assimilamos que deve introduzir o aluno no conjunto escolar; o que deve acontecer em classes regulares com um ajuda importante. No ponto de vista, para acontecer a inclusão e que todos tenham os seus direitos em um sistema de ensino.

Em função disso, para que esse processo de inclusão aconteça e possa atingir todos os aprendizes, é importante que se compreenda enquanto uma espécie de processo social, produtos de ações estendidas elaboradas. Assim mesmo, a revolução dos costumes acarreta um processo de reformulação e modernização dos modos de operações convencionais (BENITEZ e DOMENICONI, 2015).

### **3.1 ESPORTE ADAPTADO**

Esporte adaptado é nada mais nada menos que a prática de esporte para pessoas com deficiência, esses esportes têm algumas modificações para permitir que pessoas com alguma necessidade especial possam participar. As pessoas com deficiência têm direito de interagir com os demais, a reabilitação de atletas. A deficiência influencia diretamente no desempenho do atleta (COSTA E SILVA *et al*, 2013).

O esporte adaptado tem como ferramenta a reabilitação de pessoas deficientes (CARDOSO, 2011). Com isso, os necessitados buscam o esporte como uma forma de reabilitação perante os seus limites, visando o lazer e até mesmo competições. Esses fatores são importantes até mesmo para massagear o ego e mostrar que o esporte possa dar um estímulo para as pessoas continuarem buscando a sobrevivência, com o âmbito de continuarem buscando se encontrarem no consumo da prática.

### **4. JIU JITSU ADAPTADO**

No complexo municipal da educação especial (CMEE), André Vidal de Araújo começou a trabalhar o Jiu Jitsu com crianças que tem paralisia cerebral na

Vila Amazonas. O seu modo de ensinar pode auxiliar na cognição, trabalhar os fundamentos e valores do Jiu Jitsu, por exemplo, solidariedade (COSTA e SILVA, 2013).

O Jiu Jitsu adaptado, mesmo tendo os mesmos objetivos do Jiu Jitsu, é utilizado uma metodologia visada aos necessitados, um atendimento mais refinado para poder fazer com o que os inclusos manifestem o desejo de luta, mesmo estando impossibilitados (ALMEIDA e SILVA, 2009).

O Jiu Jitsu é uma prática que dá para seus alunos uma condição de desenvolverem suas habilidades motoras, um fato que influencia no que diz respeito a ansiedade causada por suas limitações e algumas diferenças com os mais. O Jiu Jitsu pode ser considerado uma prática corporal, porque oferece aos seus praticantes a oportunidade de superação, e se manterem em contato com alguma arte marcial e a convivência com alunos que não possuem deficiência (SAUÁIA e SILVA, 2005).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Gerar a inclusão no âmbito escolar em salas de aula que possui um número considerado de alunos com diversas ideologias, etnias, dificuldades e deficiências é algo difícil de se administrar, porém os resultados apresentados neste trabalho são positivos em todos os aspectos, provando que é possível trabalhar o Jiu Jitsu de adaptada e de inclusão no âmbito escolar.

Com isso os professores terão que passar por adaptações e estarem dispostos a passarem por mudanças no comportamento visando o aluno que possui alguma deficiência. Todas essas adaptações visando a cultura corporal e a filosofia que o Jiu Jitsu passa, podem interferir no desenvolvimento do aluno com valores importantes, como respeito ao próximo, saber lidar com os limites do colega, aprender a conviver com alunos que possuem alguma deficiência, como amputados, deficientes visuais, paraplégicos, pessoas com coordenação motora reduzida e síndrome de down. Todos esses atributos podem pesar no que se diz respeito a formação social de todos.

O Jiu Jitsu ajuda a diminuir o estresse porque o corpo libera endorfina durante e após a atividade, esse hormônio está ligado a emoção e percepção de dor, trazendo bem estar ao praticante. A prática do Jiu Jitsu traz benefícios também como a melhora da capacidade cardio vascular e melhora a respiração, baseado em mais técnica do que força, melhora os reflexos da coordenação motora. Também devemos considerar alguns benefícios, tais como: vivências de situações, tanto de sucessos tanto de fracassos, aumenta a integração social, a melhora na auto estima, controle de agressividade, motiva fazer outras atividades, respeito as limitações do próximo.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA MO, SILVA RF. Atividade motora adaptada e desenvolvimento motor: possibilidades através das artes marciais para deficientes visuais. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 10, n. 14, Jan./jun. 2009.
- BENITEZ P, DOMENICONI C. Inclusão escolar: O papel dos agentes brasileiros. **R. Psicologia Ciência e profissão**, 2015 p. 1007-1023.
- BETTI M, FERRAZ LO, DANTAS LEPB. Educação física escolar: estado da arte e direções futuras. *Rev. bras. educ. fís. esporte* vol.25 no.spe São Paulo dez. 2011.
- BETTI M, SO MR. **Saber ou Fazer? O Ensino de lutas na educação física escolar**. São Carlos. UFSCAR: 2009.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**/Secretaria de Educação Fundamental –Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRITO FA, LIMA J F. Educação Física Adaptada e Inclusão:Desafios encontrados pelos professores de educação física no trabalho com alunos com deficiência. **Revista eletrônica do Curso de Educação Física da UNIJORGE**, Jan. 2012.
- CARDOSO DVA. reabilitação de pessoas com deficiência através do desporto adaptado. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 529-539, abr./jun. 2011
- CASTRO EM.**Atividade Física Adaptada** – 2.ed. – Ribeirão Preto, SP: Novo conceito Editora, 2011
- CBJJ. Confederação Brasileira de Jiu Jitsu.Disponível em: <http://cbjj.com.br/history/>  
Acesso em 12/05/2016 às 21:16
- CBJJE. Confederação Brasileira de Jiu JitsuEsportivo.. Disponível em: <[http://www.cbjje.com.br/jiujitsu\\_brasil.php](http://www.cbjje.com.br/jiujitsu_brasil.php)> Acesso em: 30/05/2016 às 23:52
- CRUZ GC, TASSA KOM. Inclusão e Diferença na Escola: O Legado da Formação de Professores de Educação Física. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 36, abr./jun. 2014.
- FONTES PN, TOMIO J, STRINGARI G. Análise da temática “inclusão de portadores de deficiências na educação física escolar” em periódicos científicos da área. **Anais do V Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte**.UIVALI – Itajaí– SC 23 a 25 de setembro de 2010. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/vcsbce/vcsbce/schedConf/presentations>
- GOMES et al. Os fatores de inclusão do deficiente visual nas aulas de Educação Física.**Revista Digital. Buenos Aires**, nº 177, Fevereiro de 2013.

GONÇALVES AVL, SILVA MRS. Artes marciais e lutas: Uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 657-671, jul./set. 2013

HAYWOOD KM, GETCHELL N. **Desenvolvimento Motor ao longo da vida**. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2004.

MACIEL MRC. Portadores de deficiência: a questão da inclusão social. **São Paulo em Perspectiva**, 14 (2), 2000..

MENDES GE, ALMEIDA AM, TOYODA YC. Inclusão escolar pela via da colaboração entre educação especial e educação regular. **Educar em Revista**, Curitiba, Brasil, n. 41, p. 81-93, jul./set. 2011

RODRIGUES DA. educação física perante a educação inclusiva: reflexões conceituais e metodológicas. **Rev. da Educação Física/UEM**. p. 68. 2003.

RUFINO LGB, DÁRIDO SC. O jujitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar, Jan. 2009. UNESP/Rio Claro

SAUÁIA GRM, SILVA SMM. **A prática do jiu-jítsu para o deficiente visual: Implicações e importância no desenvolvimento de habilidades motoras e funções psicomotoras**. Revista da Sobama. Dezembro 2005

SASSAKI RK. **Inclusão construindo um a sociedade de todos**. Rio de Janeiro: WVA, 1997.

SILVA AAC. et al. Esporte adaptado: abordagem sobre os fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas. **Rev Bras EducFís Esporte**, (São Paulo) 2013 Out-Dez; 27(4):679-87

SILVA et al. Refletindo sobre alguns sentidos atribuídos à inclusão em educação no espaço da disciplina educação física. **Seminário Internacionalde Inclusão Escolar: praticas em dialogo**. Universidade do estado do Rio de Janeiro 21 a 23 de outubro 2014.

SILVA RHR, SOUZA BS, VIDAL CHM; Dilemas e perspectivas da educação física diante do paradigma da inclusão. **Pensar a prática** 11/2: 125-135, maio/ago. 2008.

SILVA RD, FERREIRA SL. Intervenções na educação física em crianças com síndrome de down. **Revista da educação física/UEM Maringá**, v. 12 p. 69-76. 2013

SILVEIRA FF, NEVES MMBJ. Inclusão Escolar de Crianças com Deficiência Múltipla: Concepções de Pais e Professores. Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, Departamento de Psicologia Escolar e do Desenvolvimento, Campus Universitário Darcy Ribeiro, Brasília, DF, Brasil, Jan-abril, 2006

SOARES CL. Fundamentos da Educação Física Escolar. **Revista Brasileira De Ciências Do Esporte**. 10 (1) 25, 1988