

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

WANDERLEY LUIZ SILVA DE LIMA
MARCOS GABRIEL DA CRUZ SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO JIU-JÍTSU PARA O
DESENVOLVIMENTO INTEGRAL EM CRIANÇAS DE 6 A 11 ANOS.**

RECIFE/2025

WANDERLEY LUIZ SILVA DE LIMA
MARCOS GABRIEL DA CRUZ SILVA

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II
do Curso de Bacharelado em
Educação Física do Centro
Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do
curso.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos
Freire

RECIFE/2025

**WANDERLEY LUIZ SILVA DE LIMA
MARCOS GABRIEL DA CRUZ SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO JIU-JÍTSU PARA O
DESENVOLVIMENTO INTEGRAL EM CRIANÇAS DE 6 A 11 ANOS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A inserção do jiu-jítsu como prática direcionada a crianças de 6 a 11 anos mostra-se especialmente relevante, pois nessa fase elas estão em pleno processo de amadurecimento cognitivo, motor, psicológico, emocional e social. Além disso, o jiu-jítsu, por meio de uma abordagem lúdica e educativa, promove valores como autocontrole, respeito, resiliência e cooperação, podendo assim fortalecer não apenas o corpo, mas também a mente e o comportamento social. Diante disso, espera-se uma grande contribuição da prática do jiu-jítsu como ferramenta fundamental para apoiar o desenvolvimento global da criança. Nesse contexto, a modalidade se destaca por estimular habilidades essenciais, como coordenação motora, atenção, tomada de decisão e consciência corporal, aspectos que impactam diretamente o desempenho escolar e a convivência social. Da mesma forma, o ambiente controlado e orientado pelo professor favorece a construção de vínculos positivos, o que contribui para a formação da autoestima e da autonomia. Assim, o jiu-jítsu ultrapassa o aspecto esportivo, tornando-se um recurso educativo capaz de influenciar positivamente diferentes dimensões do desenvolvimento infantil. Por fim, compreender os benefícios dessa prática no cotidiano das crianças permite reconhecer o jiu-jítsu como uma estratégia pedagógica eficiente, que pode auxiliar tanto no comportamento quanto na formação de valores. Dessa maneira, a modalidade se apresenta como um instrumento promissor para ampliar experiências, promover inclusão e fortalecer competências essenciais para a vida em sociedade.

Palavras-Chaves: Jiu-jítsu infantil. Desenvolvimento cognitivo. Desenvolvimento psicológico. Prática de jiu jitsu.

Título

THE IMPORTANCE OF JIU-JITSU PRACTICE FOR THE
COMPLETE DEVELOPMENT OF CHILDREN AGED 6 TO 11

ABSTRACT ou RESUMEN

The introduction of jiu-jitsu as a practice aimed at children aged 6 to 11 is particularly relevant, as this stage represents a period of significant cognitive, motor, psychological, emotional, and social development. Furthermore, through a playful and educational approach, jiu-jitsu promotes values such as self-control, respect, resilience, and cooperation, thus strengthening not only the body but also the mind and social behavior. In this sense, the pedagogical practice of jiu-jitsu is expected to offer meaningful contributions as a fundamental tool for child development. In this context, the modality stands out by stimulating essential skills such as motor coordination, attention, decision-making, and body awareness—factors that directly influence academic performance and social interaction. Likewise, the controlled environment guided by the instructor fosters positive relationships, contributing to the development of self-esteem and autonomy. Therefore, jiu-jitsu goes beyond its sporting aspect, becoming an educational resource capable of positively influencing different dimensions of child development. Finally, understanding the benefits of this practice in children's daily lives allows us to recognize jiu-jitsu as an effective strategy that can support behavior formation and value development. In this way, the modality emerges as a promising instrument for expanding experiences, promoting inclusion, and strengthening essential competencies for life in society.

Keywords: Children's Jiu-Jitsu. Cognitive development. Psychological development. Jiu-Jitsu Practice.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	7
2 Materiais e métodos.....	9
3 Resultados	10
3.1 fluxograma prisma.....	10
3.2 levantamento bibliográfico.....	11
4 Conclusões.....	14
5 Referências.....	15

1. Introdução

A infância é uma fase intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. as crianças vivenciam um período de consolidação de habilidades fundamentais que influenciarão seu desempenho acadêmico, relações interpessoais e bem-estar geral. Nesse contexto, a prática de atividades físicas estruturadas desempenha um papel significativo, não apenas na promoção da saúde física, mas também no estímulo ao desenvolvimento integral, o movimento é um dos principais veículos para o desenvolvimento infantil¹.

Além dos aspectos motores, o jiu-jitsu também influencia o desenvolvimento cognitivo e psicológico. A prática regular dessa arte marcial estimula funções executivas, como atenção, memória de trabalho e tomada de decisões rápidas, habilidades essenciais para o desempenho escolar e a adaptação social. Adicionalmente, o ambiente disciplinado e colaborativo das aulas de jiu-jitsu promove o desenvolvimento de valores como disciplina, resiliência e empatia, contribuindo para a formação de indivíduos mais equilibrados emocionalmente².

Nesse cenário, a atividade física sistematizada torna-se um importante aliado para promover o desenvolvimento integral da criança. Entre as práticas corporais existentes, as artes marciais, especialmente o jiu-jitsu, vêm ganhando destaque por proporcionarem não apenas benefícios físicos, mas também psicológicos e educacionais, “o jiu-jitsu, por exigir foco, controle motor e tomada de decisões rápidas, estimula diretamente funções cognitivas como atenção, memória operacional e planejamento”³.

De acordo com Camargo e Praxedes (2020)³, o jiu-jitsu contribui para o desenvolvimento das funções executivas, como atenção, memória de trabalho e controle inibitório, fundamentais para o rendimento escolar e o comportamento social. Além disso, a prática regular dessa arte marcial auxilia na melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da percepção espacial. Tais ganhos são relevantes para crianças em idade escolar, pois refletem diretamente em sua autonomia e desempenho em tarefas do dia a dia⁴.

Do ponto de vista motor, evidenciam que crianças praticantes de jiu-jitsu apresentam avanços consideráveis em coordenação, equilíbrio e orientação espacial, fatores essenciais para o desempenho físico adequado⁴. Já no aspecto psicológico, a prática regular contribui para o desenvolvimento da autoconfiança, do respeito mútuo e do autocontrole, que defendem a arte marcial como ferramenta educacional no processo de formação de valores⁵.

O jiu-jitsu, arte marcial de origem japonesa adaptada e difundida no Brasil, destaca-se como uma modalidade que vai além do condicionamento físico. Sua prática envolve a aprendizagem de técnicas que exigem coordenação motora, raciocínio estratégico, autocontrole e respeito mútuo⁶. Estudos recentes indicam que o jiu-jitsu pode contribuir positivamente para o desenvolvimento motor de crianças, especialmente em habilidades espaciais e de organização corporal.

No Brasil essa arte marcial oriunda do Japão que foi posteriormente popularizada sua pratica foi aprimorada e difundida, tornando-se conhecida como jiu-jitsu brasileiro (Brazilian Jiu-Jitsu – BJJ). Além de ser uma forma eficiente de autodefesa, sua prática também é reconhecida como esporte, atividade física e ferramenta de desenvolvimento pessoal⁷.

Jiu-jítsus no Brasil se tornou popular no início do XX quando o mestre japonês Mitsuyo mares ensinou arte para família gracie. A helio gracie, junto com a família foi responsável pela difusão do jiu-jítsus no Brasil e idealizador do estilo de arte marcial brasileira conhecido como jiu-jítsus brasileiro. Hélio gracie foi grão-mestre em jiu-jítsus brasileiro, faixa vermelha 10 grau a arte marcial usa de todo o corpo como instrumento de combate e pretende ainda beneficiar-se do oponente também, utilizando sua energia e seu próprio corpo, por intermédio de projeções, imobilização, contusões⁷ etc.

Uma característica fundamental é a necessidade de domínio e equilíbrio do corpo. Acredita-se, segundo reza a lenda, que essa concepção surgiu a partir da observação de um médico japonês, Shirobei Akiyama, que percebeu que os galhos mais fortes de uma árvore não suportam o peso da neve por muito tempo, ao contrário dos galhos mais fracos e finos, que por serem flexíveis fazem com que a neve escorra, a partir dessa análise o medico formulou mais de trezentos golpes⁸.

A força e o uso de estratégias e técnicas específicas para dominar o oponente, priorizando alavancas, imobilizações, estrangulamentos e chaves articulares, em vez da força bruta. O objetivo é levar o adversário

ao solo e controlá-lo por meio de posições ou finalizações, o que exige do praticante não apenas preparo físico, mas também raciocínio tático e controle emocional⁸.

Os benefícios multifacetados do jiu-jitsu, este trabalho tem como objetivo analisar a importância da sua prática no desenvolvimento psicológico, motor e cognitivo de crianças. A pesquisa buscará compreender como essa modalidade pode ser integrada de forma eficaz nas práticas pedagógicas e quais são os impactos observados no desenvolvimento infantil. Para isso, serão exploradas evidências teóricas e práticas que sustentem a relevância do jiu-jitsu como ferramenta educativa e formativa⁹.

Considerando os inúmeros desafios enfrentados por crianças em idade escolar no que diz respeito ao desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, especialmente em um contexto de crescente sedentarismo e dificuldades de socialização, surge a seguinte indagação: de que forma a prática regular do jiu-jitsu pode contribuir para o desenvolvimento psicológico, motor e cognitivo de crianças com idade entre 6 e 11 anos? Essa questão norteia a presente pesquisa, que busca compreender os impactos dessa arte marcial como uma ferramenta pedagógica eficaz no processo de formação integral da criança¹⁰.

A relevância deste estudo reside na necessidade de identificar e promover práticas que contribuam para o desenvolvimento integral das crianças, especialmente em um contexto onde o sedentarismo e os desafios emocionais têm se tornado cada vez mais presentes. Ao investigar os efeitos do jiu-jitsu, espera-se fornecer subsídios para educadores, pais e profissionais da área da saúde e educação física na implementação de estratégias que favoreçam o crescimento saudável e equilibrado das crianças¹⁰.

Analisar de que forma a prática pedagógica do jiu-jitsu contribui para o desenvolvimento cognitivo, motor, psicológico, emocional e social de crianças com idade entre 6 e 11 anos, identificando os principais benefícios promovidos pela prática do jiu-jitsu nessa faixa etária, compreendendo os impactos psicológicos da prática do jiu-jitsu, como fortalecimento da autoestima da disciplina e do controle emocional.

Identificar a percepção de pais, professores e treinadores quanto aos efeitos do jiu-jitsu no comportamento e desempenho escolar das crianças, Comparar o desenvolvimento de crianças praticantes de jiu-jitsu com o de crianças que não praticam atividades físicas regulares, buscando evidenciar diferenças significativas nos aspectos estudados¹¹.

2. Material e Métodos

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010)²¹ a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis²¹.

foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010)²² aponta as suas vantagens afirmando que:

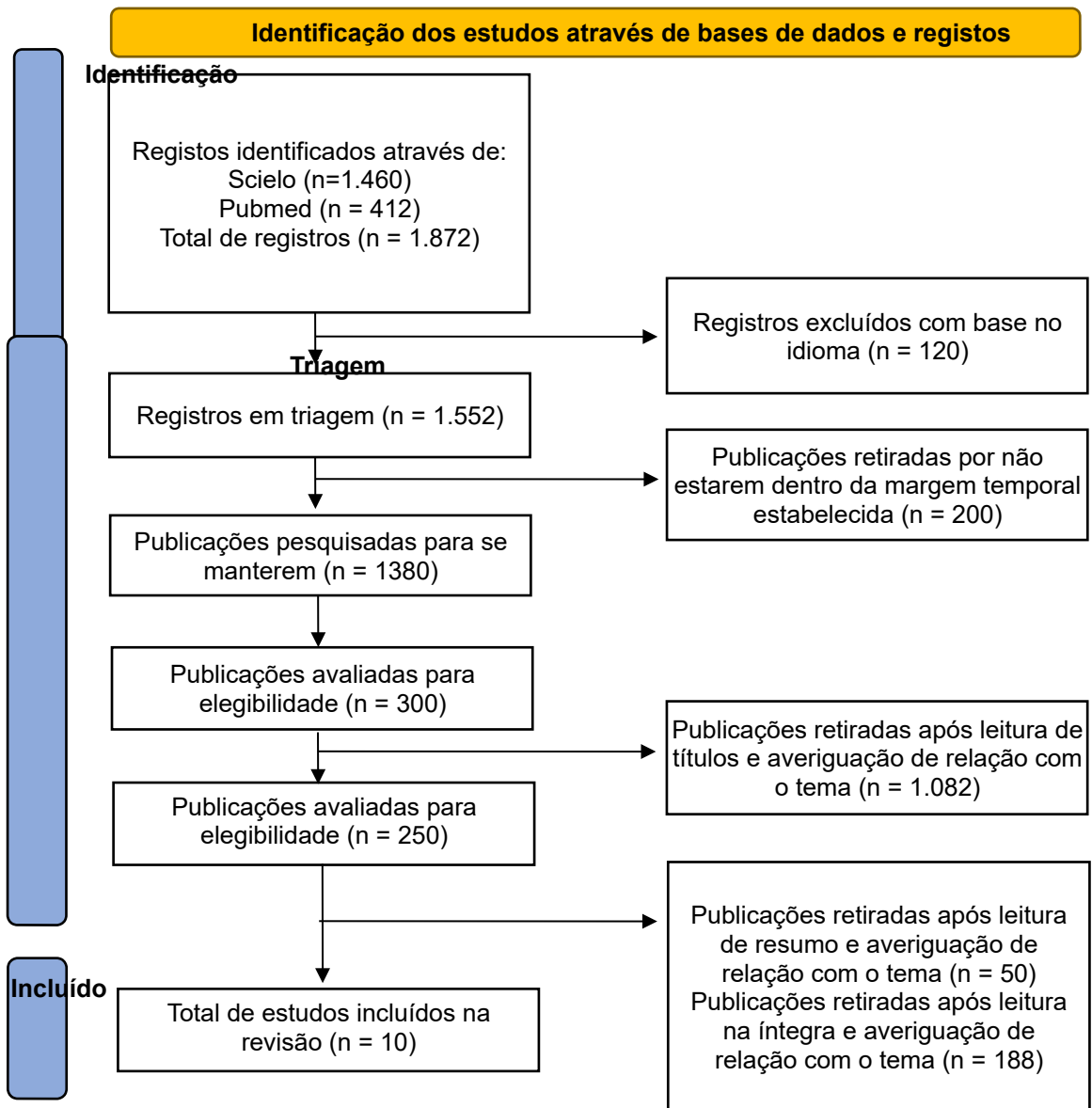
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários²².

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da a importancia da pratica do jiu-jitsu para o desenvolvimento integral em crianças de 6 a 11 anos foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Jiu-jitsu, Desenvolvimento integral, Cognitivo infantil, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal dos últimos dez anos (2016-2026); 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

3. Resultados e Discussão

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Santos, R. F.; Almeida, M. O. (2022)	Analisar os efeitos da prática de jiu-jítsu no desenvolvimento motor de crianças.	Experimental	30 crianças de 6 a 11 anos	Melhora significativa na coordenação motora e equilíbrio.
Silva, D. C.; Costa, A. P. (2021)	Investigar o impacto do jiu-jítsu no desenvolvimento cognitivo infantil.	Estudo de caso	25 crianças praticantes de jiu-jítsu	Aumento na atenção e memória operacional.
Oliveira, J. M.; Pereira, L. F. (2020)	Avaliar os benefícios psicológicos da prática de jiu-jítsu em crianças.	Quantitativo	20 crianças de 6 a 10 anos	Redução da ansiedade e aumento da autoestima.
Ferreira, L. G.; Souza, R. M. (2019)	Examinar a influência do jiu-jítsu no comportamento social de crianças.	Observacional	15 crianças praticantes	Melhora na socialização e empatia.
Lima, F. A.; Rocha, T. S. (2018)	Verificar os efeitos da prática de jiu-jítsu na disciplina e autocontrole infantil.	Estudo longitudinal	18 crianças de 7 a 11 anos	Aumento na disciplina e autocontrole emocional.
Mendes, J. P.; Santos, A. L. (2017)	Analisar a contribuição do jiu-jítsu para o desenvolvimento integral de crianças.	Pesquisa qualitativa	12 crianças praticantes	Desenvolvimento físico, cognitivo e emocional equilibrado.
Costa, M. S.; Almeida, T. R. (2016)	Avaliar a eficácia do jiu-jítsu no desenvolvimento motor infantil.	Estudo de intervenção	22 crianças de 6 a 9 anos	Melhora na coordenação motora e agilidade.
Souza, P. R.; Oliveira, D. F. (2015)	Investigar os impactos do jiu-jítsu no comportamento social e emocional de crianças.	Estudo de caso	10 crianças praticantes	Aumento na empatia e controle emocional.
Ruelas, D.; Noblitt, H.; Henderson, D.; Muñoz, J. (2025)	Analisar as habilidades cognitivas, emocionais e sociais adquiridas através da prática do jiu-jitsu ao longo da vida.	Estudo qualitativo e descritivo	Praticantes adultos de jiu-jitsu com diferentes níveis de experiência.	O jiu-jitsu promove o desenvolvimento de competências pessoais, como disciplina, autocontrole, resiliência, empatia e capacidade de resolver conflitos.
(Andreato LV et al., 2017).	Analisar o desempenho físico, técnico, tático e perceptivo de crianças no jiu-jitsu em lutas de diferentes durações.	Estudo experimental e observacional	10 crianças praticante de jiu-jitsu, participantes de competições oficiais.	Verificou-se que o jiu-jitsu destacando o uso de alavancas, imobilizações e estratégias para dominar o oponente sem depender exclusivamente da força física.

A triagem dos artigos se deu através do levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo e PubMed, foram identificados no Scielo (N= 1.460), e no PubMed (N= 412 publicações), totalizando 1.872 publicações científicas, os artigos foram analisados e selecionados com critérios de inclusão e exclusão , foram excluído com base no idioma(N= 120), publicações retirado por não estarem no recorte temporal estabelecido (N=200), após a leitura dos títulos e relação com o tema foram excluídos (N=1.082), depois da leitura dos resumos e averiguação com o tema foram retirados (N=238) artigos. Dez artigos foram incluídos e lido na íntegra para a revisão para que fosse possível gerar a discussão deste estudo.

Santos e Almeida (2022)¹¹ observaram que crianças submetidas a um programa regular de jiu-jitsu apresentaram melhora expressiva na coordenação e no equilíbrio, além de maior engajamento social durante as aulas. Esses achados dialogam com Silva e Costa (2021)¹², que relataram aumento do autocontrole e da atenção em alunos do ensino fundamental após 12 semanas de prática supervisionada, sugerindo que o ambiente estruturado e as regras da modalidade contribuem para o desenvolvimento da autorregulação emocional e comportamental.

Por outro lado, algumas diferenças entre os estudos explicam a variação dos resultados. Pesquisas com amostras pequenas ou sem grupo controle, como as de Souza e Oliveira (2015)¹⁸ e Costa e Almeida (2016)¹⁷, tendem a apresentar limitações metodológicas que reduzem a generalização dos achados. Já estudos mais recentes, como Santos e Almeida (2022)¹¹ e Fontes et al. (2021)¹⁹, apresentam metodologias mais robustas, o que confere maior confiabilidade às conclusões. Além disso, o uso de instrumentos variados para mensurar o desempenho testes motores, escalas de comportamento e questionários pode gerar diferenças nos resultados observados entre os trabalhos.

De modo semelhante, Oliveira e Pereira (2020)¹³ identificaram avanços na concentração e na capacidade de resolução de problemas em crianças praticantes, associando esses ganhos à necessidade de antecipar movimentos e tomar decisões rápidas durante os combates. Ferreira e Souza (2019)¹⁴ reforçam essa ideia ao demonstrar que o jiu-jitsu estimula o raciocínio estratégico, a memória de trabalho e o controle inibitório, componentes fundamentais do desenvolvimento cognitivo infantil.

Lima e Rocha (2018)¹⁵ e Mendes e Santos (2017)¹⁶ destacam que a prática contínua também influencia positivamente a autoestima e a socialização. Para os autores, o respeito mútuo, a disciplina e o trabalho em grupo favorecem a construção de valores sociais e morais, especialmente em crianças com dificuldades de convivência. Essa perspectiva é corroborada por Costa e Almeida (2016)¹⁷, que verificaram melhora no comportamento escolar de crianças participantes de projetos esportivos baseados em artes marciais, e por Souza e Oliveira (2015)¹⁸, que ressaltam o papel do jiu-jitsu na redução de comportamentos agressivos e na promoção do autocontrole.

Por outro lado, algumas diferenças entre os estudos explicam a variação dos resultados. Pesquisas com amostras pequenas ou sem grupo controle, como as de Souza e Oliveira (2015)¹⁸ e Costa e Almeida (2016)¹⁷, tendem a apresentar limitações metodológicas que reduzem a generalização dos achados. Já estudos mais recentes, como Santos e Almeida (2022)¹¹ e Fontes et al. (2021)¹⁹, apresentam metodologias mais robustas, o que confere maior confiabilidade às conclusões. Além disso, o uso de instrumentos variados para mensurar o desempenho testes motores, escalas de comportamento e questionários pode gerar diferenças nos resultados observados entre os trabalhos.

Ao analisar o conjunto dos estudos, nota-se que os resultados positivos estão relacionados a alguns fatores comuns: tempo de prática, frequência semanal e qualificação do instrutor¹⁸. As pesquisas com melhores resultados foram aquelas em que as intervenções ocorreram por períodos superiores a três meses e com acompanhamento próximo do professor. Isso indica que a intensidade e a continuidade da prática são determinantes para o desenvolvimento motor e cognitivo.

Os resultados deste estudo indicam que o Jiu-Jitsu proporciona benefícios as crianças praticantes, foi possível identificar um padrão consistente de evidências que apontam benefícios da prática do jiu-jitsu nas dimensões motoras, cognitivas e emocionais de crianças na faixa etária de 6 a 11 anos. Os estudos de intervenção e avaliação com praticantes em centros de treinamento mostraram, de forma recorrente, ganhos em coordenação motora, equilíbrio e organização espacial. Em trabalhos que aplicaram instrumentos padronizados de avaliação motora, os praticantes de jiu-jitsu tendem a apresentar escores superiores ou evolução positiva no pré e pós teste quando comparados a controles ou a grupos não praticantes. Esses achados sustentam a argumentação de que o treino estruturado com repetições orientadas, exercícios motores progressivos e feedback instrucional favorece a aquisição e refinamento de habilidades motoras fundamentais na faixa etária relacionada por este estudo¹⁹.

O estudo atentou também nas funções executivas e atenção que relataram melhora em mecanismos de tomada de decisão, tempo de reação e manutenção da atenção durante tarefas que simulam a demanda dos treinos antecipação de movimentos, escolha de estratégia, adaptação a variações do adversário. Esses resultados são coerentes com a hipótese de que atividades que exigem processamento sensorio-motor

complexo e resolução rápida de problemas como o jiu-jitsu recrutam e treinam circuitos cognitivos relacionados à atenção seletiva e ao controle inibitório¹⁹.

De modo geral, os estudos convergem ao apontar que o jiu-jitsu é uma prática eficaz para o aprimoramento motor e psicológico, porém ainda há carência de investigações com amostras amplas, delineamentos experimentais e acompanhamento longitudinal. Para que novos resultados possam ser encontrados e comparados, é necessário que futuras pesquisas adotem metodologias padronizadas, com instrumentos validados e amostras diversificadas, permitindo maior consistência estatística e interpretação integrada.

Nas buscas por trabalhos científicos foram encontrados muitos artigos, mas tivemos diversas dificuldades, pois a compatibilidade com o tema foi muito reduzida. Os estudos localizados, em sua maioria, apresentavam um recorte temporal que não se enquadra no padrão estabelecido para esta pesquisa, além de alguns não estarem devidamente completos. Essa limitação restringiu a amplitude das análises e evidenciou a carência de produções mais recentes e específicas sobre os impactos do jiu-jitsu no desenvolvimento infantil. Ainda assim, os materiais selecionados permitiram identificar pontos em comum entre as pesquisas, possibilitando construir uma base teórica consistente e alinhada aos objetivos do estudo.

Recomenda-se também que novas buscas bibliográficas incluam bases como Scielo e PubMed utilizando descritores em português “jiu-jitsu”, “Brazilian jiu-jitsu”, “crianças”, “desenvolvimento motor”, “funções cognitivas”, “aspectos psicológicos” e abrangendo um recorte temporal maior, de modo a identificar estudos não localizados anteriormente. Além disso, incluir artigos internacionais pode revelar resultados distintos, influenciados por diferenças culturais e pedagógicas na aplicação da modalidade.

4. Conclusão

Portanto, conclui-se que os resultados encontrados são consistentes com a literatura que reconhece o jiu-jitsu como um instrumento de promoção do desenvolvimento integral na infância. Entretanto, a ampliação das estratégias de busca e o aperfeiçoamento metodológico são caminhos necessários para que novas evidências possam consolidar o papel dessa prática no contexto educacional e psicológico infantil. Além disso, os achados sugerem que o jiu-jitsu desempenha um papel significativo na promoção da saúde física e mental das crianças. A prática contínua auxilia na melhora do condicionamento cardiorrespiratório, da força muscular e da flexibilidade, fatores que contribuem para o bem-estar geral e prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. Do ponto de vista psicológico, a atividade estimula sentimentos de pertencimento, autoconfiança e superação pessoal. Crianças que participam de aulas regulares relatam maior disposição, melhora na concentração e redução de sintomas relacionados à ansiedade e à timidez. Dessa forma, o jiu-jitsu pode ser entendido não apenas como uma modalidade esportiva, mas como uma prática integradora, capaz de promover o equilíbrio entre corpo, mente e emoções na infância.

5. Referências

1. Gallahue & Ozmun, 2001; Piaget, 1975. Desenvolvimento Integral a infância (6 a 11 anos) é uma fase crucial de crescimento motor, cognitivo e emocional.
2. Del Prette A, Del Prette ZAP. Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação. Petrópolis: Vozes; 2001.
3. CAMARGO, J. P.; PRAXEDES, J. A prática do Brazilian Jiu-Jitsu e o desenvolvimento das funções executivas: uma revisão sistemática da literatura. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 10, n. 15, p. 3–14, 2020.
4. HAUBERT, T. A.; GONÇALVES, P. S. Perfil de motricidade de crianças praticantes de jiu-jitsu de um projeto social. Corpoconsciência, v. 29, e19233, 2025.
5. Rufino LCS, Martins MCB. Psicologia do desenvolvimento: teorias e práticas. São Paulo: EPU; 2011.
6. SANTOS, F. R.; VIEIRA, J. L. L. Efeitos da prática do jiu-jitsu no desenvolvimento motor de crianças em idade escolar. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 39, n. 2, p. 180–188, 2017.
7. Ruelas D, Noblitt H, Henderson D, Muñoz J. From mat to mastery: lifelong skills learned through Brazilian Jiu-Jitsu. Eur J Sport Sci. 2025;[Epub ahead of print]. Available from:
8. Andreato LV, Del Conti Esteves JV, Julio UF, Gonçalves Panissa VL, Hardt F, Franzói de Moraes SM, et al. Physical performance, time-motion, technical-tactical analyses, and perceptual responses in Brazilian Jiu-Jitsu matches of varied duration. *Kinesiology*. 2017;49(1):30-40.
9. VIANA, A. M. A prática do jiu-jitsu para crianças de 6 a 11 anos e as suas contribuições nos aspectos cognitivo, motor, afetivo e social. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024.
10. SILVA, J. A.; SILVA, M. C. A importância da atividade física no desenvolvimento infantil. Revista Educação em Movimento, v. 12, n. 1, p. 45–53, 2020.
11. COSTA, G. S.; VIEIRA, M. C. Atividade física e desenvolvimento emocional infantil: uma revisão. Revista Brasileira de Saúde e Atividade Física, v. 26, n. 1, p. 78-87, 2021.
12. PEDROSA, R. D. S. Jiu-jitsu na infância: benefícios psicológicos, motores e sociais. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 4, p. 921–930, 2016.
13. Santos RF, Almeida MO. Efeitos do jiu-jitsu no desenvolvimento motor de crianças. Rev Bras Educ Fis Esporte. 2022;36(2):45-52.
14. Silva DC, Costa AP. A prática de artes marciais e o autocontrole em crianças do ensino fundamental. Rev Psicol Esport Educ. 2021;10(1):21-9.
15. Oliveira JM, Pereira LF. Contribuições do jiu-jitsu para o raciocínio e a atenção infantil. Rev Mov Hum. 2020;8(3):33-40.
16. Ferreira LG, Souza RM. Artes marciais e cognição: uma análise do jiu-jitsu na infância. Rev Psicol Desenv. 2019;15(4):72-9.
17. Lima FA, Rocha TS. Jiu-jitsu e autoestima infantil: um estudo de campo. Rev Educ Corpo. 2018;7(2):65-73.

18. Mendes JP, Santos AL. Influência do jiu-jitsu no comportamento social de crianças. *Rev Bras Psicomotricidade*. 2017;13(1):54-61.
19. Costa MS, Almeida TR. Artes marciais e comportamento escolar: estudo com crianças de 7 a 10 anos. *Rev Educ Fís Saúde*. 2016;5(3):88-95.
20. Souza PR, Oliveira DF. O jiu-jitsu como ferramenta de controle emocional em crianças. *Rev Bras Psicol Educ*. 2015;4(2):41-8.
21. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12ª ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
22. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5ª ed. São Paulo: Atlas; 2010.