

# RELATO DE EXPERIÊNCIA: “JIU-JITSU E PREPARO FÍSICO NO ENSINO MÉDIO”

Luzardo, Ana Luiza Marques, Universidade Federal de Santa Maria - [ana-luzardo.1@acad.ufsm.br](mailto:ana-luzardo.1@acad.ufsm.br)

Rockenbach, Max Pacheco, Universidade Federal de Santa Maria - [max.pacheco@acad.ufsm.br](mailto:max.pacheco@acad.ufsm.br)

De Batista, Antônio Carlos Gelati, Universidade Federal de Santa Maria - [antonio-carlos.batista@acad.ufsm.br](mailto:antonio-carlos.batista@acad.ufsm.br)

Luzardo, Ana Helena Marques, Universidade Federal de Santa Maria - [ana.luzardo@acad.ufsm.br](mailto:ana.luzardo@acad.ufsm.br)

Palavras chaves: Jiu-jitsu, Condicionamento Físico, Educação Física, Relato de Experiência.

## Introdução:

Durante o ano letivo de 2025, acadêmicos vinculados ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) desenvolveram treinos de Jiu-Jitsu com alunos do Ensino Médio de uma escola pública de Santa Maria. O programa, criado pela CAPES, concede bolsas a estudantes de licenciatura para atuarem em escolas públicas, aproximando teoria e prática e fortalecendo a formação docente. Os encontros ocorreram semanalmente ao meio-dia, integrando a prática da arte marcial ao desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos estudantes. O objetivo foi possibilitar a aprendizagem técnica do Jiu-Jitsu aliada ao aprimoramento de capacidades físicas e à vivência de valores como disciplina, respeito e autonomia. Estudos indicam que praticantes de Jiu-Jitsu apresentam níveis superiores de força, resistência e coordenação em comparação com não praticantes, evidenciando a relevância dessa prática para o desenvolvimento integral dos jovens (SILVA; RODRIGUES; SOARES, 2012; 2019).

## Metodologia:

O estudo caracteriza-se como relato de experiência, modalidade que registra práticas vivenciadas em ensino, pesquisa ou extensão, com embasamento científico e reflexão crítica sobre a prática (MUSSI; FLORES; ALMEIDA, 2021). A população incluiu três turmas do Ensino Médio, totalizando 102 alunos, com participação voluntária: inicialmente 10 alunos demonstraram interesse, mas apenas cinco completaram todas as etapas. Os treinos foram estruturados em aquecimento, envolvendo força, resistência, coordenação e jogos lúdicos, estimulando raciocínio e consciência corporal. Na sequência, eram praticadas técnicas de Jiu-Jitsu, como rolamentos, quedas, posições de guarda e defesas básicas, com resistência do parceiro. Por fim, realizavam-se exercícios complementares e desafios corporais para fixação do conteúdo e integração dos alunos. O pré-teste, aplicado em março, avaliou Potência Muscular Inferior (PMI) pelo salto horizontal, Potência Muscular Superior (PMS) pelo arremesso de medicineball sentado e Resistência Muscular Localizada (RML) pelo número de abdominais em 1 minuto. O pós-teste, realizado em julho, considerou apenas os cinco alunos que permaneceram (GAYA et al., 2021).

## Resultados e discussão:

Durante o semestre, os alunos apresentaram **evolução física e socioemocional**, ganhando confiança, disciplina e respeito mútuo. A interação entre diferentes perfis fortaleceu a **cooperação**. Nos testes físicos, houve aumento da **Potência Muscular Inferior (+25,9%)**, **Potência Muscular Superior (+23,0%)** e **Resistência Muscular Localizada (+6,0%)**, mostrando que o **Jiu-Jitsu favorece força, resistência, habilidades motoras e desenvolvimento integral** dos estudantes (SILVA; RODRIGUES; SOARES, 2012; 2019; CARDOSO DE JESUS, 2022).

## Considerações finais:

Mesmo com encontros semanais e amostra reduzida, a prática contribuiu para ganhos físicos e socioemocionais, promovendo valores como respeito, disciplina, cooperação e autonomia. O relato evidencia que o Jiu-Jitsu e outras práticas corporais de luta podem ser instrumentos pedagógicos eficazes, ampliando o engajamento e o aprendizado por meio do movimento.



## Referências:

CARDOSO DE JESUS, Allan Patrick. *Os benefícios da prática de jiu jitsu na adolescência*. Unisales, 2022. Disponível em: [https://unisales.br/wp-content/uploads/2022/05/Artigo\\_TCC\\_2021.2\\_-\\_Allan\\_Patrick\\_Cardoso\\_de\\_Jesus.pdf](https://unisales.br/wp-content/uploads/2022/05/Artigo_TCC_2021.2_-_Allan_Patrick_Cardoso_de_Jesus.pdf).

GAYA, Anelise Reis; GAYA, Adroaldo; PEDRETTI, Augusto; MELLO, Júlio. *Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações*. 5. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/283529197\\_PROESP-Br\\_Manual\\_de\\_testes\\_e\\_avaliacao](https://www.researchgate.net/publication/283529197_PROESP-Br_Manual_de_testes_e_avaliacao).

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional Online*, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out./dez. 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010.

SILVA, Carlos Alberto da; RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; SOARES, Stela Lopes. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, Brasília, v. 20, n. 2, p. 71–80, 2012. DOI: 10.18511/rbcm.v20i2.1324.

SILVA, Carlos Alberto da; RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; SOARES, Stela Lopes. Comparação dos níveis de aptidão física entre escolares praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. *Temas em Educação e Saúde*, Araraquara, v. 15, n. 1, p. 71–92, jan./jun. 2019. DOI: 10.26673/tes.v15i1.12357.