

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – UFV
CAMPUS FLORESTAL – CAF
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – IBF
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DANIEL MACHADO FLORENTINO

**OS DESAFIOS E POTENCIALIDADES DO ENSINO DE LUTAS NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO**

**FLORESTAL – MINAS GERAIS
2025**

DANIEL MACHADO FLORENTINO

**OS DESAFIOS E POTENCIALIDADES DO ENSINO DE LUTAS NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado à disciplina EFF497-
Trabalho de Conclusão, como requisito
parcial para a obtenção do título de
Licenciado em Educação Física da
Universidade Federal de Viçosa –
Campus Florestal – Minas Gerais.

Orientador: Prof. Ricardo Wagner de
Mendonça Trigo

FLORESTAL – MINAS GERAIS

2025

RESUMO

Durante muito tempo, na comunidade escolar, acreditou-se que o ensino de lutas dentro das escolas geraria violência e poderia aumentar o número de conflitos entre os alunos, o que foi desmistificado assim como outros temas por diversos estudos que demonstraram o potencial dessa modalidade, sendo capaz de proporcionar aos seus praticantes diversos benefícios como: condicionamento físico, coordenação motora, força, respeito, bem como sua diferença em relação às lutas. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica a fim de verificar as potencialidades e os desafios do ensino de lutas no ambiente escolar, além de verificar os desafios encontrados na realização de aulas de lutas na Educação Física escolar, e apontar as potencialidades da aplicação do conteúdo curricular luta na Educação Física escolar. Esta pesquisa é de caráter descritivo do tipo bibliográfico e refere-se a um estudo de revisão narrativa a partir do site de pesquisa Google Acadêmico, com os seguintes descritores: lutas, Educação Física e escola. Ao final, foram selecionados 20 referenciais teóricos. Durante o desenvolvimento do trabalho de pesquisa foi possível verificar que professores de Educação Física, ainda têm a visão equivocada a respeito das lutas, visto que a literatura de alguns anos atrás ainda as relacionava ao comportamento violento e às brigas, muitos desses professores não conhecem ou, mesmo que já tenham praticado, não tentam levar lutas variadas para o contexto escolar, seguindo as indicações da BNCC.

Palavras-chave: Educação física; esportes; lutas; benefícios; escola

ABSTRACT

For a long time, the school community believed that teaching martial arts in schools would generate violence and could increase the number of conflicts between students. This was demystified, as were other issues, by several studies that demonstrated the potential of this modality, which is capable of providing its practitioners with several benefits, such as: physical conditioning, motor coordination, strength, respect, as well as its difference in relation to martial arts. The objective of this study was to conduct a bibliographic review in order to verify the potentialities and challenges of teaching martial arts in the school environment, in addition to verifying the challenges encountered in carrying out martial arts classes in school Physical Education, and to point out the potentialities of applying the curricular content of martial arts in school Physical Education. This research, which is of a descriptive bibliographic nature, refers to a narrative review study from the Google Scholar search site, with the following descriptors: martial arts, Physical Education, school. Therefore, 20 theoretical references were selected in the end. During the development of the research work, it was possible to verify that Physical Education teachers still have the wrong view regarding fighting, since the literature from a few years ago still related them to violent behavior and fights. Many of these teachers do not know or, even if they have already practiced, do not try to bring varied fights to the school context following the indications of the BNCC.

Keywords: Physical education; sports; fights; benefits; school.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
1.1 Objetivos	6
1.1.1 Geral.....	6
1.1.2 Específicos	6
2 MATERIAL E MÉTODOS	7
3 DESENVOLVIMENTO	8
3.1 A importância dos esportes na aptidão física e motora de crianças e adolescentes	8
3.2 Como os professores podem desenvolver a aptidão física e aptidão motora nas aulas de educação física	8
3.3 O papel das lutas na promoção da aptidão física e aptidão motora de escolares	10
3.4 Como os professores podem utilizar as lutas para promover aptidão física e aptidão motora nas aulas de educação física	11
3.5 Fatores restritivos X possibilidades	12
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15

1 INTRODUÇÃO

Os esportes de combate e lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade, são conhecidos por suas práticas de ataque e defesa entre oponentes, que acontecem simultaneamente. Sua condição de esporte foi construída, principalmente, quando as federações e confederações foram criadas e com elas surgiram regras que o caracterizam como esporte institucionalizado (RODRIGUES *et al.*, 2017).

Por ser uma prática em que o contato corporal é o princípio e o fim da ação, o ensino das lutas na escola ainda representa um desafio ao trabalho didático-pedagógico de professores de Educação Física (COSTA *et al.*, 2019). Mesmo sendo um objeto de conhecimento obrigatório segundo a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018); A literatura acadêmica tem mostrado que na maioria das escolas o ensino de lutas é deixado de lado (ORNELAS *et al.*, 2022). Em sua maioria, as justificativas de profissionais de Educação Física por não abordarem tal conteúdo em suas aulas se dá pela falta de espaço ou materiais apropriados para as aulas. Quando abordada, ainda se destaca o ensino de um único tipo de luta, em suma, apenas àquelas modalidades de luta com as quais o professor tem ou teve maior contato (PEREIRA *et al.*, 2021)

Como qualquer outro esporte, para o ensino das lutas também são necessárias transformações pedagógicas no 'como fazer' e no 'saber fazer' para a integração dessa prática na escola. (RODRIGUES *et al.*, 2017). Podemos dizer que as lutas têm sido usualmente apresentadas no contexto escolar de forma grosseira, superficial e voltada para práticas minimalistas. Ensinar requer estratégias pedagógicas capazes de atender as dimensões dos conteúdos (atitudinal, conceitual e procedural), com ênfase nas principais características das lutas (combate, regras, oposição, objetivo centrado no corpo do adversário, ações de natureza simultânea e imprevisibilidade), além de, priorizar o contexto histórico, filosófico e moral que orienta um conteúdo apoiado em sua importância social. Especificamente, ensinar lutas no ambiente escolar requer adaptação de regras e espaços, práticas que visam a inclusão de todos os alunos, estimulando metodologias ativas, que colocam alunos como protagonistas levando em conta seu conhecimento prévio. Assim, as estratégias pedagógicas são caracterizadas como as ações que o professor utilizará em seu ensino, visando o aprendizado do aluno; Em suma, trata-se de como o professor organizará suas aulas com base no conteúdo, nas dificuldades dos alunos e nas ações necessárias para ajustar as atividades e aumentar a complexidade. Além disso, o professor deve sistematizar o conteúdo, sempre ajustando suas estratégias e mediando os níveis de complexidade. (PEREIRA *et al.*, 2021)

Nesse sentido, o presente estudo foi desenvolvido a fim de responder a seguinte pergunta: “Quais as potencialidades e desafios no ensino das lutas e esportes de combate na Educação Física escolar?” Ao tentar responder essa pergunta, serão geradas informações que poderão contribuir para uma mudança na visão dos professores de Educação Física em relação às lutas, podendo inseri-las no planejamento do conteúdo e desenvolvimento de seus planos de ensino, além de, incentivar o corpo docente a adquirir materiais e a prática deste conteúdo na escola, e seu potencial para auxiliar na disciplina, desenvolvimento físico e cognitivo dos estudantes.

Portanto, este estudo se justifica por apontar os desafios e potencialidades do ensino de lutas, nas aulas de Educação Física escolar.

1.1 Objetivos

1.1.1 Geral

Realizar uma revisão de literatura afim de verificar as potencialidades e desafios do ensino de Lutas como conteúdo da educação física escolar.

1.1.2 Específicos

Verificar os desafios encontrados na realização de aulas de lutas na Educação Física escolar;

Apontar as potencialidades da aplicação do conteúdo curricular luta na Educação Física escolar.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa, é de caráter descritivo do tipo bibliográfico, refere-se à um estudo de revisão narrativa a partir do site de pesquisa *Google Acadêmico*, com os seguintes descritores: lutas, Educação Física, escola.

Para Rother (2007) os artigos de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual, se constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor.

Foi delimitado a serem selecionados artigos publicados no *Google Acadêmico* que contemplasse em seu título ou resumo os descritores utilizados.

Para um maior refinamento na pesquisa, selecionou-se bibliografias que tinham as expressões “lutas” e “Educação Física”, sendo encontrados oito artigos.

Após a leitura destes artigos, foram incluídas outras temáticas pertinentes ao estudo, por motivo de enriquecimento do sustentáculo bibliográfico. Portanto, foram ao final, selecionados 20 referenciais teóricos.

Os referenciais selecionados foram analisados individualmente e a partir de uma leitura criteriosa, passamos a relatar os aspectos encontrados referentes à temática deste estudo na seção abaixo.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 A importância dos esportes na aptidão física e motora de crianças e adolescentes

A aptidão motora compreende toda a motricidade humana em que, também se inclui a aptidão física. A aptidão física se associa diretamente com sistemas biológicos do indivíduo que se modificam de acordo com seu nível de atividade física habitual que melhoram capacidades como força e resistência musculares, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, composição corporal, velocidade, agilidade, equilíbrio, potência, tempo de reação (BÖHME, 1993).

No sentido da promoção das aptidões física e motora, a participação em atividades físicas e esportivas é considerada fator importante para a promoção da saúde, desenvolvimento da personalidade e oportunidades de ascensão e integração social de crianças e adolescentes (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

Além disso, um dos elementos fundamentais no risco para o advento de doenças é o baixo nível da aptidão física, que é fruto da inatividade física. Tem-se estabelecido em indivíduos adultos a ligação entre inatividade física e doenças crônicas, porém, esta relação ainda não está estabelecida na mesma proporção em crianças e adolescentes (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

Nessa mesma linha, a prevenção da síndrome metabólica está mais associada à aptidão física, do que à atividade física em si (DUMITH *et al.*, 2010). Assim, é possível considerar que a Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS), que é composta por fatores como força muscular, composição corporal, capacidade cardiorrespiratória e flexibilidade, está relacionada a um menor risco de desenvolvimento de doenças e/ou incapacidades funcionais (GLANER, 2003). Desta forma, cabe aos professores de Educação Física estimular a promoção da AFRS e da aptidão motora em suas aulas, por meio de diferentes estratégias didáticas, no sentido de promover a saúde dessas crianças e adolescentes e prevenir comorbidades na vida adulta.

3.2 Como os professores podem desenvolver a aptidão física e aptidão motora nas aulas de educação física

Pedagogicamente, a Educação Física escolar trabalha o conhecimento da cultura corporal do movimento por meio de temáticas que são desenvolvidas basicamente por meio de atividades corporais, como o jogo, a ginástica, a dança, as lutas e o esporte (SOARES *et al.*, 1992). Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) também citam tais conteúdos como relevantes na Educação Física e os dividem em três blocos de

referências: esportes, jogos, lutas e ginásticas; danças e atividades rítmicas e expressivas; e conhecimentos sobre o corpo (BRASIL, 2018).

Entendendo a aptidão física como sendo a capacidade de o sujeito manifestar um desempenho físico satisfatório em suas atividades físicas diárias, se o sujeito dispõe de uma boa aptidão física, será capaz de desempenhar suas atividades físicas diárias apresentando um desempenho físico satisfatório, evitando o surgimento do cansaço precocemente (BÖHME, 1993)

Nesse sentido, o treinamento da aptidão física mediante atividades físicas adequadas ocasiona benefícios para a saúde do ser humano e está relacionado a prevenção das doenças hipocinéticas (BÖHME, 1993), devendo ser estimulada durante todas as fases da vida do ser humano desde a infância até a velhice, com os objetivos de possibilitar um desempenho físico/corporal adequado nas atividades físicas diárias; adiar o surgimento do cansaço corporal; e/ou gerar benefícios saúde e para uma melhor qualidade de vida (BÖHME, 1993).

Dentre os possíveis benefícios à saúde através da promoção da AFRS pela prática de atividades físicas estão: o fortalecimento da musculatura do coração, com diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, diminuição das gorduras sanguíneas, inclusive os lipídeos de baixa densidade, melhoria da circulação periférica, melhoria da circulação coronariana, aumento dos lipídeos de alta densidade, aumento da capacidade de oxigenação dos tecidos, aumento da massa corporal livre de gordura e diminuição da gordura corporal, melhoria do sistema imune, aumento da eficiência de trabalho neuromuscular, menor possibilidade de danos musculares, melhora da postura corporal, diminuição da possibilidade de problemas da coluna vertebral e lombar e diminuição da chance do surgimento de doenças metabólicas (BÖHME, 1993).

Especificamente no ambiente escolar, a avaliação da AFRS em estudantes é um instrumento de referência para professores de Educação Física, visto que a partir desses dados, é possível realizar o planejamento das aulas de Educação Física escolar fundamentado nas necessidades físicas dos estudantes, além de, subsidiar a avaliação das interferências e benefícios da prática de atividade física e fornecer dados para elaboração de programas para vivência de várias modalidades esportivas para escolares de diferentes faixas etárias (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

Além disso, para mensurar o desenvolvimento da aptidão física em escolares os professores de Educação Física podem utilizar alguns testes físicos e motores, com a bateria de testes do “Projeto Esporte Brasil” (PROESP). Este projeto foi lançado em 2002 pelo Ministério dos Esportes e teve, dentre outros objetivos, traçar o perfil de

aptidão física das crianças e adolescentes brasileiros (DUMITH *et al.*, 2010). O PROESP-Br é um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos. Com o objetivo de auxiliar os professores de Educação Física na avaliação desses indicadores, o PROESP-Br propõe, através de um método, a realização de um programa cujas medidas e testes podem ser realizados na maioria das escolas, clubes e escolinhas esportivas do Brasil. As informações enviadas ao nosso site formam um banco de dados capaz de orientar estudos, sugerir diagnósticos, propor normas e critérios de avaliação da população brasileira em idade escolar e propor programas de intervenção na Educação Física escolar no âmbito da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor. (GAYA *et al.*, 2021).

3.3 O papel das lutas na promoção da aptidão física e aptidão motora de escolares

A Educação Física é uma disciplina escolar que visa o desenvolvimento dos aspectos motores, cognitivos e afetivos do ser humano e pode estar associada a benefícios à saúde de crianças, jovens e adultos (BRASIL, 2018). Nesta perspectiva, as lutas se fazem um dos protagonistas no processo de promoção da aptidão física e motora, visto que, as lutas e disputas são consideradas uma das mais antigas amostras de diversificação cultural, desde a antiguidade temos evidências que o homem está em constante disputa com ele mesmo. Luta é quando dois adversários se enfrentam e o objetivo é acertar, desequilibrar, mover ou imobilizar o outro competidor, em que, a força, o equilíbrio e a coordenação motora são valências vitais para um bom desempenho. (DEL'VECCHIO; FRANCHINI, 2006).

No Brasil, durante a década de 1990, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1997) foram os primeiros documentos oficiais a apresentar as lutas como componentes do currículo da Educação Física escolar. Passados 20 anos da implementação dos PCNs, um novo documento referenda as lutas como integrante do currículo da Educação Física escolar, a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018). Ainda assim, Betti, Ferraz e Dantas (2011) apontam que 6,1% da produção do conhecimento nos conteúdos da Educação Física são da área de lutas, o que é ratificado por Cintra *et al.*, (2016) ao relatarem o pouco aporte teórico sobre esse conhecimento nas escolas (SANTOS; BRANDÃO, 2019).

A luta, como prática pedagógica, pode assumir diversos formatos, desde brincadeiras infantis como “cabo de guerra”, “briga de galos” até mesmo técnicas complexas de artes marciais. No entanto, sugere-se uma abordagem diferente para

inserir esse tema na escola, de forma que os alunos poderão vivenciar a cultura corporal do movimento. Apesar das lutas trazerem inúmeros benefícios para os indivíduos, hoje em dia, o aproveitamento desse conteúdo é insuficiente e deve ser debatido entre os professores de Educação Física. Os estudos de lutas dentro da Educação Física são recentes, porém, alguns pesquisadores demonstraram que a prática de lutas ou artes marciais têm efeitos positivos em diversos recursos sendo no aspecto físico, diminuição do estresse, melhora no equilíbrio e força; no social, redução da agressividade, elevação da autoestima e a interação social pode ser melhoradas. Já os benefícios cognitivos, pode-se observar melhora na cognição e desempenho em testes aritméticos (SILVA *et al.*, 2019).

3.4 Como os professores podem utilizar as lutas para promover aptidão física e aptidão motora nas aulas de educação física

Em cidades urbanas, níveis considerados adequados de aptidão física apenas são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente, e os jogos interativos virtuais podem propiciar essa motivação para a prática de atividade física de forma lúdica. Ponto este que se faz um recurso tecnológico estimulante e se torna um atrativo inovador para as aulas de Educação Física, além de, torná-las mais motivantes (SILVA *et al.*, 2019).

As lutas, uma das manifestações da cultura de movimento, têm se estabelecido como conteúdo próprio nas aulas de Educação Física (EF). Entretanto, alguns fatores têm dificultado seu trato pedagógico nas escolas brasileiras. São eles: a) Baixa formação de professores, pois a pequena quantidade ou mesmo a ausência de conteúdos sobre lutas dificulta ao docente desenvolver o tema com segurança didático-pedagógica b) Ínfima produção acadêmico-científica que relaciona lutas e temas c) Preconceito por parte dos atores escolares, de uma suposta violência submetida erroneamente às lutas; d) Dificuldades dos docentes em construir conhecimentos específicos, metodologias ativas sobre conhecimentos pedagógicos das lutas, de modo que predominem estratégias expositivas, exibição de vídeos, leituras de textos, e pouco tempo para a realização de movimentos corporais (SO; BETTI, 2018)

Ao final do seu estudo, SO e BETTI (2018, p.22)

fornecem algumas pistas para melhorar a construção de conhecimento pedagógico e assim favorecer a intervenção do professor:

- Os jogos de lutas podem minimizar o medo de machucar-se;
- A organização da prática em diversas duplas simultâneas evita a sensação de vergonha entre os alunos;
- Maior quantidade de aulas pode facilitar o processo de familiarização com o conteúdo;
- Os alunos que possuem vivência em lutas podem ser “mediadores” na relação com os demais colegas;
- Privilegiar situações de aprendizagem que envolvam movimento corporal;
- Dar maior atenção para a participação das meninas;
- Contextualizar e tematizar questões de gênero; por exemplo: homens e mulheres podem praticar lutas? Por que poucas mulheres praticam lutas? A prática de lutas pode definir sexualidade?
- Incluir elementos problematizadores acerca dos temas “violência”, “briga” e “luta” para que um movimento ou golpe não seja limitado à interpretação de “saber derrubar alguém”.

3.5 Fatores restritivos X possibilidades

Um estudo realizado por Rufino e Darido (2015), em que, teve por objetivo analisar as opiniões de docentes universitários especialistas no tema das lutas sobre a prática pedagógica nas aulas de Educação Física na escola, propondo implicações para o desenvolvimento dos contextos de formação de professores. Foram selecionados 5 professores, em que, foram analisadas 2 categorias: 1) fatores restritivos, a qual buscou analisar os principais elementos de dificuldade no que corresponde ao desenvolvimento das lutas na escola; 2) possibilidades, a qual representou propostas de edificação das lutas frente às demandas sociais atuais.

Os resultados deste estudo, pode ser observado no Quadro 1 abaixo.

QUADRO 1 – CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS TEMÁTICAS ORIUNDAS DO DISCURSO DOS ESPECIALISTAS

CATEGORIA	SUBCATEGORIA
FATORES RESTRITIVOS	Formação deficiente (52%) Insegurança do Professor na escola (15%) Infraestrutura escolar deficiente (15%) Falta de materiais para o ensino de lutas (9%) Carga horária insuficiente para a Educação Física (3%) Poucas informações sobre as lutas na sociedade (3%) Associação com incitações à violência (3%)
POSSIBILIDADES	Proposta de adaptação/inovação as lutas (45%) Produção de materiais didáticos sobre lutas na escola (19%) Proposta de formação continuada (36%)

FONTE: Rufino e Darido (2015, p. 508).

Tanto os fatores restritivos quanto as possibilidades não devem ser vistos como fatores definitivos pois, uma dificuldade pode ser o primeiro passo para novas descobertas. As proposições refletem a importância da elaboração de novos aspectos sobre o desenvolvimento das lutas e formação de professores de Educação Física no Brasil. É factível superar os preconceitos existentes acerca das lutas na formação, fato que sugere a importância de novos estudos, sobretudo com amostras maiores e advindas de outras regiões, os conteúdos precisam de transformações que possam de fato valorizar as práticas como manifestações da cultura corporal que devem ser ministradas de modo apropriado na escola, durante as aulas de Educação Física (RUFINO; DARIDO, 2015).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o desenvolvimento do trabalho de pesquisa foi possível verificar que, professores de Educação Física ainda tem a visão equivocada à respeito das lutas, visto que, a literatura de alguns anos atrás ainda os relacionava ao comportamento violento e as brigas, muitos desses professores não conhecem ou, mesmo que já tenham praticado, não tentam levar lutas variadas para o contexto escolar seguindo as indicações da BNCC.

Visto isso, observou-se a importância de se desmistificar a modalidade de lutas como conteúdo da Educação Física escolar, para a promoção da aptidão física e da aptidão motora em crianças e adolescentes.

Após a discussão e análise dos trabalhos publicados na literatura, verificou-se que os estudos recentes apontam para existência de diversos benefícios das lutas como conteúdo da Educação Física escolar, no tocante ao desenvolvimento de aptidão física e motora, porém, são também encontrados alguns pontos negativos como o medo de se trabalhar esse conteúdo, falta de locais e materiais apropriados para a prática, pouco tempo no currículo para o ensino, falta de materiais para pesquisa, entre outros.

Analizando todos os benefícios, pontos negativos, formas de se trabalhar e custo benefício é possível concluir que lutas devem estar presentes na Educação Física escolar como uma ferramenta relevante no desenvolvimento da aptidão física e motora em crianças e adolescentes, ficando sob responsabilidade dos professores, direção da escola e políticos eleitos buscarem conhecer e se adaptar a essa modalidade, adquirir materiais necessários a prática bem como criação de espaços adequados em todas as escolas, a fim de, diminuir as dificuldades de ministrar aulas de lutas dentro das escolas, podendo assim, atender os objetivos propostos na BNCC e no projeto político pedagógico da escola.

Como sugestão de trabalhos futuros recomendamos que os pesquisadores utilizem as lutas como solução em escolas com alto índice de indisciplina.

REFERÊNCIAS

- BÖHME, M. Aptidão física: aspectos teóricos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 52-65, jul./dez. 1993.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1997.
- CINTRA, M.M. *et al.* O ensino das lutas na Educação Física escolar: o estado da arte. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 127-134, 2016. ISSN 1981-4313.
- COSTA, A.V. *et al.* Desafios para o ensino das Lutas na escola. **Cadernos de Formação RBCE**, 2019.
- DEL'VECCHIO, F.B; FRANCHINI, E. Lutas, artes marciais e esportes de combate: possibilidades, experiências e abordagens no currículo da Educação Física. **Formação Profissional em Educação Física: Estudo e pesquisa**. Tradução. Rio Claro: Biblioética, 2006.
- DUMITH, S.C. *et al.* Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 5-14, 2010.
- GAYA, A.R; GAYA, A; PEDRETTI, A; MELLO, J. **Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações**. 5. ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook.
- GLANER, M.F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.
- ORNELAS, M. *et al.* A prática pedagógica com as Lutas na Educação Física: um retrato da formação e da realidade de ensino de professores do ensino médio do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Distrito Federal, p. 44, out. 2022.
- PEREIRA, E; MOREIRA, O.C. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 39, p. 309-316, maio/jun. 2013. ISSN 1981-9900.
- PEREIRA, M. *et al.* Lutas na escola: estratégias de ensino de professores de educação física. **J. Phys. Educ.**, v. 32, e3226, 2021.
- PROJETO ESPORTE BRASIL**. Disponível em: <https://www.proesp.ufrgs.br>.
- RODRIGUES, A. *et al.* Percepção dos dirigentes das escolas do município de Jaguariúna sobre as lutas. **J. Phys. Educ.**, v. 28, e2809, 2017.

ROTHER, M.A. Artigos de revisão narrativa: um estudo teórico. **Revista Brasileira de Educação**, 2007.

RUFINO, L; DARIDO, S. O ensino das lutas nas aulas de educação física: análise da prática pedagógica à luz de especialistas. **Rev. Educ. Fís./UEM**, v. 26, n. 4, p. 505-518, 4. trim. 2015.

SILVA, H. *et al.* The effect of an initiation to struggles structured program on the physical capacities, visual attention and school performance in elementary school children. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, 2019, v. 41, n. 2, p. 176-182.

SANTOS, M; BRANDÃO, P. Produção do conhecimento em lutas no currículo da educação física escolar. **Movimento**, Porto Alegre, v. 25, e25024, 2019.

SO, M; BETTI, M. Sentido, mobilização e aprendizagem: as relações dos alunos com os saberes das lutas nas aulas de educação física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 555-568, abr./jun. de 2018.

SOARES, C. *et al.* **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.