

O projeto de extensão “A cultura corporal”: Um relato de experiência em ONG na cidade de Maceió-AL

Autor; Marcus Vinicius da Silva

Universidade Federal de Alagoas - UFAL, mvinicius98@hotmail.com

Esta investigação teve o objetivo de descrever a experiência dos discentes da UFAL, no projeto de extensão “A Cultura Corporal” em uma ONG chamada Lar São Domingos. A metodologia utilizada foi do tipo pesquisa ação, muito utilizada e desenvolvida em diversas áreas do conhecimento, especialmente na educação, saúde e meio ambiente. A partir disso os resultados, mostraram que as crianças apresentam comportamentos agressivos entre eles próprios, o que as atividades oferecidas produziram um comportamento inverso, de respeito e disciplina entre eles. Com isso, conclui-se que é de suma importância a participação dos mesmos no projeto, especificamente, em projetos de extensão, uma vez que estão no processo de desenvolvimento motor, cognitivo e sócio-afetivo e com a aquisição de bons hábitos através das atividades vivenciadas, sendo assim os mesmos poderão ter atitudes positivas em suas vidas para o bom convívio social.

Palavras-chaves: Projeto de Extensão, Educação Física, Cultura Corporal.

Introdução

Este estudo é proveniente a partir da intervenção pedagógica no Lar São Domingos¹ através do projeto de extensão “A Cultura Corporal”, o qual tem sua unidade proponente o Centro de Educação (CEDU) da Universidade Federal de Alagoas, vinculado ao Programa de Extensão da unidade, sendo o Curso de Educação Física através das práticas da Cultura Corporal o qual juntamente com quatro alunos² e um professor os idealizadores de oferecer atividades relacionadas ao tema central do projeto, ou seja, os elementos da cultura que foi sendo desenvolvido junto à população alvo³.

Neste entendimento o enfoque é de buscar a valorização e construir um conhecimento sobre a Educação Física e as práticas da Cultura Corporal (a dança, o jogo, as lutas, a ginástica e os esportes), para isto também foram desenvolvidas atividades de leitura e desenho das compreensões dos alunos envolvidos, neste intuito dando oportunidade para que os alunos se expressem através de suas percepções, e a partir do entendimento dos alunos promover discussões entre os mesmos potencializando este entendimento nas práticas corporais.

¹ Entidade não governamental que atende crianças em vulnerabilidade e zona de risco social, situada na Av. Gustavo Paiva, 4291, bairro de Mangabeiras, na cidade de Maceió.

² Os autores da execução do projeto.

³ Crianças que frequentam a entidade.

A Educação Física tem seu trabalho voltado nos fundamentos das concepções de corpo e movimento, ou seja, é uma atividade que busca um entendimento do corpo humano em movimento. Porém não se resume em qualquer movimento, e sim dos múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento, quer dizer, a cultura do corpo em movimento (BRASIL, 1997).

Desta forma podemos considerar a cultura corporal como uma forma de comunicação com o mundo, uma vez que o corpo é um meio de se comunicar, ou seja, a comunicação não verbal. Weil e Roland (2001) estudaram a linguagem corporal e afirmam que o corpo pode dizer muitas coisas aos outros, além de que o corpo é o centro de informação para o próprio indivíduo, proporcionando uma diferente dimensão de comunicação entre as pessoas.

O PROJETO

O projeto trata a questão da cultura corporal como um direito social, na tentativa de apresentar uma contribuição do desenvolvimento da socialização, cidadania e respeito mútuo entre os participantes, com isso uma possível conscientização da importância sobre a disciplina dos mesmos e que venham apresentar resultados positivos nas condutas diárias. Então o projeto buscou desenvolver atividades que valorizasse o aspecto humano das crianças em zona de risco social frequentadoras no Lar São Domingos, além de aspectos voltados para a saúde, pois a ênfase está nas atividades desportivas onde os alunos interagem entre si.

O ensino das práticas da cultura corporal do movimento humano, bem como o convívio social entre os participantes do Lar São Domingos juntamente com os alunos da UFAL se tornam uma experiência enriquecedora para ambos. De acordo com o Art.215 da Constituição Federal, a Cultura é um direito social, sendo as expressões corporais da cultura uma manifestação pretendida de se interagir neste projeto. Bem como no Art.217 que trata o Desporto como um direito social, sendo um dos focos centrais deste projeto como cultura da nossa sociedade.

Neste sentido, este projeto sustentou a ideia que a Educação Física escolar possibilita aos alunos a vivência sistematizada de conhecimentos/habilidades da Cultura Corporal, balizada por uma postura reflexiva, no sentido da aquisição de uma autonomia necessária à uma prática intencional, que considere o lúdico e os processos sócio comunicativos na perspectiva do lazer, da formação cultural e da qualidade de vida (REZENDE e SOARES, 1997). Assim, o professor de Educação Física na escola deverá trabalhar com a intenção de proporcionar vivências motoras que viabilizem a apropriação e a reflexão sobre os

fundamentos técnicos e sócio-culturais que os caracterizam, além dos aspectos cognitivos e afetivos.

Com isso, a articulação entre o ensino e a pesquisa se dará através do estudo de uma realidade social, no caso, os alunos do Lar São Domingos em sua diversidade, a partir da análise diagnóstica da comunidade escolar, da prática docente e das possibilidades de intervenção.

Diante do exposto Santos (2004), afirma que a "extensão envolve uma vasta área de atuação e os seus destinatários são variados", assim, o projeto de extensão teve como objetivo proporcionar a vivência de atividades da Cultura Corporal através das Lutas, Dança, Jogos e Esportes entendendo com um direito social, e a partir disso perceber o desenvolvimento social das crianças envolvidas com projeto "A cultura corporal" no Lar São Domingos.

TEMAS DO PROJETO

Educação Física e Cultura Corporal

Tema 1: Conhecendo os aspectos do movimento corporal e da história da Educação Física através da confecção de uma revista em quadrinhos;

- Objetivo: Ampliar e desenvolver o interesse pela história da educação física até a contemporaneidade.
- Metodologia: Empírico Experimental.
- Desenvolvimento: Oficina de leitura, triagem e criação das gravuras.

Tema 2: Criando habilidades através do *Street Dance*;

- Objetivo: Desenvolver atividades lúdicas com o intuito de melhorias das condições de saúde física e mental, socialização e inclusão social, além da melhora de autoestima e desenvolvimento pessoal, através da cultura, recreação e lazer.
- Metodologia: Utilização de sons.
- Desenvolvimento: Autonomia na construção da ludicidade, introdução a modalidade, sincronização das atividades desenvolvidas em grupo, apresentação.

Tema 3: Resgatar o patriotismo através dos hinos do, Brasil e Alagoano

- Objetivo: Ampliar conceitos;
- Metodologia: Cantar o hino do país e do estado;

- Desenvolvimento: Através de solenidade realizar o cântico, objetivando os participantes visualizar o real sentido do patriotismo e fazer uma breve explanação sobre a história do futebol até a contemporaneidade através de vídeos.

Tema 4: Aulas de Kung Fu estilo Dakaru

- Objetivo: Ensinar e explicar, as técnicas inerentes ao Kung Fu de acordo com a necessidade do respeito mútuo e as relações comportamentais dentro da atividade lúdica.
- Metodologia: Aulas práticas
- Desenvolvimento: serão ministradas aulas de Kung Fu Dakaru no Lar São Domingos no turno vespertino, cada aula será assim distribuída, 00:30':00" para vivenciarem os temas a serem trabalhados, 00:30':00" as práticas e técnicas específicas do esporte, 00:30':00" para feedback, para esclarecimento do assunto abordado, avaliação do que foi absorvido pelos alunos e dinâmica com o tema transversal a ser passado.

Tema 5: Kung Fu e Temas Transversais

- Objetivo: Relacionar o ensino da Arte Marcial com aspectos sociais
- Metodologia: Aulas Práticas
- Desenvolvimento: Serão aplicados temas nas oportunidades que tivermos de conversar sobre: Violência, drogas, sexualidade, gravidez na adolescência, inversão de valores e outros, que nos traga um feedback para poder trabalhar a conscientização social de cada praticante.

Tema 6: Jiu-Jitsu

- Objetivo: Oportunizar o aprendizado da arte marcial e esporte tanto no aspecto motor, saúde e social, pretendendo contribuir na formação de um cidadão consciente de sua importância para a construção de um mundo melhor.
- Metodologia: Aulas Práticas
- Desenvolvimento: Serão desenvolvidas as aulas no sentido de conhecer e vivenciar as técnicas do esporte, bem como suas regras. Buscando também uma análise crítica do aluno para que o mesmo reflita das possibilidades nas diversas situações de luta.

Tema 7: Judô

- Objetivo: desenvolver mais uma atividade que venha a contribuir com uma melhor qualidade de vida das crianças e adolescentes do Lar São Domingos, a serem atendidos por este projeto, trazendo benefícios para a saúde, sociais e educativos.
- Metodologia: Aulas Práticas
- Desenvolvimento: Atividades onde os alunos aprenderão formas de alongamento e flexibilidade, além de um aprofundamento nos fundamentos históricos e filosóficos do judô. Terá um grande foco em sua disciplina, beneficiando o aluno com uma postura diferenciada e correta no âmbito social.

Assim o objetivo deste estudo foi de descrever a experiência dos discentes no projeto “A cultura corporal” no Lar São Domingos proporcionar o conhecimento e a participação dos sujeitos envolvidos no projeto e descrever a experiência dos discentes percebendo as melhoras nos aspectos da convivência social e aquisição dos elementos da Cultura Corporal.

Metodologia

Este estudo se desenvolveu no Lar São Domingos, uma instituição não governamental, fundada em 03/08/1919, sem fins lucrativos, implementadora e executora de programas de assistência social, formação profissional e orientação pedagógica. E tem como missão a promoção sócio-familiar através de crianças e jovens, nos aspectos físico, social, moral e espiritual, possibilitando a educação integral do ser e finalidades conforme o estatuto social.

Já o tipo de pesquisa desenvolvido foi do tipo ação, uma vez que é vinculado à Universidade Federal de Alagoas – UFAL, a qual oferece bolsas aos participantes do Pibic-ação e já vincula o desenvolvimento deste tipo de pesquisa. Uma vez que vem sendo muito utilizada e desenvolvida em diversas áreas do conhecimento, especialmente na educação, saúde e meio ambiente, pois possibilita e tem como princípio a participação dos grupos sociais na tomada de decisões (THIOLLENT, 2011; TOLEDO, 2011). Além disso tem a vantagem de aproximar o pesquisador do grupo pesquisado (AHMED, 2009).

Nessa perspectiva, a Pesquisa Ação pressupõe uma ação com planejamento de caráter social e educacional, buscando soluções para problemas efetivamente detectados na sociedade. Configura-se como uma forma de engajamento a serviço das causas das classes populares merecedoras de intervenções (THIOLLENT, 2011).

Diante deste contexto o instrumento utilizado para a coleta de dados foi a observação participante a qual para Marconi e Lakatos (2006) consiste na participação real do

pesquisador com a comunidade ou grupo, sendo uma tentativa de colocar o observador e observado do mesmo lado, se tornando o observador um membro do grupo.

A população alvo deste estudo foram crianças em zona de risco e vulnerabilidade social e que frequentam o Lar São Domingos e são participantes das atividades do projeto pibic-ação “A cultura corporal” que envolve em torno de 150 a 200 crianças.

Resultados e Discussão (podendo inserir tabelas, gráficos ou figuras)

A partir das ações desenvolvidas no projeto e das observações durante as aulas práticas no Lar São Domingos apresentamos os resultados parciais, visto que o mesmo está em desenvolvimento até o final do ano de 2015, onde poderemos ter uma melhor amplitude nos resultados. Desta maneira organizamos os relatos de experiência por temáticas de ação, a saber:

Educação Física e Cultura Corporal

Foram operacionalizados planos de aula na área específica de Educação Física de acordo com o mencionado na primeira etapa do Projeto Cultura Corporal os quais foram: conhecer os aspectos do movimento corporal e da história da Educação Física através da confecção de uma revista em quadrinhos, tendo os objetivos de ampliar e desenvolver o interesse pela história da educação física até a contemporaneidade. Utilizando a metodologia empírico experimental, assim realizamos oficina de leitura, triagem e criação das gravuras. Foi incisivamente ofertado trabalhos pedagógicos para demonstração e conhecimento do que é a Educação Física, para que serve e qual o seu propósito, sendo assim, através de aulas sabatinadas verificou-se o grau de relevância e conhecimento que estas crianças preconizava o valor da Educação Física. Foi utilizado artifícios de Jogos e Brincadeiras como um instrumento para o desenvolvimento cognitivo e motor do público citado.

Foi utilizado trabalhos com foco na nomenclatura da Educação Física: atividades físicas e esportes, assim, concretizadas várias formas de Jogos e Brincadeiras com a finalidade do lúdico e do conhecimento de tal área. Diversas indagações foram realizadas através de trabalhos cooperativos, compartilhados, direcionados e instrutivos.

Sempre com o intento de despertar a curiosidade das crianças atendidas a matéria ministrada, verificou acentuadas técnicas para fácil associação e incorporação do assunto codificado, a exemplo, a brincadeira chamada Escravo de Jó, sendo esta com

variação, executada em grupo, desta forma chega-se ao resultado de um trabalho em grupo, de sociabilidade, de senso de cooperatividade e de raciocínio, além de sempre ser mesclado a importância da atividade física para saúde. Entretanto, as crianças a princípio entendiam que a matéria se tratava de esporte. Foi realizado seu desmembramento através desta relação e esclarecida a função de cada uma delas através de desenhos e pinturas confeccionados por elas própria.

Orientado e direcionado que cada aluno fabricasse um desenho e pintasse como representava a Educação Física para os mesmos. Em seguida foi solicitado que apresentassem individualmente, cada desenho, dizendo seu significado e o que representava para eles. Uma grande parte mostrou-se participar da personagem do desenho. Argumentando que seria jogador de futebol, bailarina ou jogador de basquete. Em outro momento, principiamos nossas atividades com brincadeiras utilizando as mãos para realizar uma sincronização entre as crianças. Elas reagiram de uma forma bastante eufóricas, sendo utilizado este tipo de ludicidade. Prosseguimos com os desenhos que tem o escopo de fabricar uma revista em quadrinhos montada por elas. Foi devolvido os desenhos a cada um que por conseguinte iniciaram a criação das personagens, bem como, suas falas, falas estas que foi entendida como sua realidade no seu cotidiano, tornando-as *scripts* de seus próprios jogos, permanecendo quando não sofrem intervenções, “senhoras” da situação.

O Kung Fu Dakaru

Foi difundido o ensino do kung fu Dakaru para crianças de 07 a 14 anos em risco social. As aulas são realizadas em algumas salas; na sala de Judô (sala com tatame), na sala de dança (sala com espelhos) e em uma sala disponibilizadas para o kung fu, onde foi desenvolvidas as atividades com a utilização de equipamentos para uma melhor qualidade e vivência da prática desta arte marcial. Todas elas estão localizadas no ginásio de esportes.

No ginásio são foram disponibilizados materiais para dar aula como: bolas, bastonetes, pneus, banco sueco, uniformes, o uso das brincadeiras e jogos dando mais qualidade e suporte as aulas. As Aulas teve como objetivo ensinar e explicar, as técnicas inerentes ao Kung Fu de acordo com a necessidade do respeito mútuo e as relações comportamentais dentro da atividade lúdica.

O kung fu por ter sua origem na China, segue os rígidos costumes orientais baseadas em grande parte no respeito e a honra, sendo praticado nos templos, escolas e Universidades.

No Brasil as artes marciais não são tratadas com tanta rigidez, já que os costumes vividos lá são bem diferentes aos existidos aqui. Porém, segundo Baptista (2003, p.74) “Os professores não podem perder a oportunidade de utilizar as aulas para estimular as crianças a refletir sobre o relacionamento e a preocupação com o próximo”, estimulando a criança a pensar em si mesma e no outro, dando a ela uma forma diferente de ver o mundo ou o simplesmente pensar sobre ele.

A partir disto, entraram os chamados temas transversais, por serem de grande importância no processo da formação da cidadania, do respeito ao ser humano, á vida. Que objetivam relacionar o ensino da Arte Marcial com aspectos sociais, por meio de temas aplicados nas oportunidades sobre violência, drogas, sexualidade, gravidez na adolescência, inversão de valores e outros, que nos trouxe um *feedback* para poder trabalhar a conscientização social de cada praticante.

No decorrer das aulas foi percebida que uma grande parte dos alunos tem em seu cotidiano uma vivência muito próxima a violência, advinda das próprias comunidades que se encontram em grande risco social, pois eles reproduzem de forma agressiva brincadeiras e muitas destas violentas, com isso, esta também vinculada à parte mais importante das artes marciais que é a disciplina, Como afirma LIMA (2000): "Vemos, pois, que o objetivo da arte marcial é cessar a violência de uma pessoa contra outra, ou, o que é mais difícil, contra ela mesma" (p. 114).

Participando ativamente no desenvolvimento dos alunos por meio das atividades físicas que é o elemento, no qual, a criança se desenvolve e tem seus primeiros contatos sociais e assegura o seu desenvolvimento como expõe United States of America (1975), citado por Farinatti (1995, p.33).

“A atividade física é, desde a infância, o meio pelo qual a criança firma a sua independência e seus primeiros contatos sociais, sendo fundamental ao seu desenvolvimento psicofísico de forma geral”. Portanto torna a cultura corporal o mecanismo fundamental no desenvolvimento da criança como todo transformando além do artefato motor, os aspectos afetivos, cognitivos e sociais (MATTOS, 2005).

Quanto ao objetivo abordado segue as ideias de Le Boulch (1982), apud Mattos (2005, cap. 1, p. 19), quando ele afirma que:

O objetivo por nós apontado é o de favorecer o desenvolvimento de um homem capaz de atuar num mundo em constante transformação por meio de um melhor conhecimento e aceitação de si mesmo, um melhor ajuste na sua conduta e uma verdadeira autonomia e acesso às suas responsabilidades no marco da sua vida social.

De acordo com sua afirmação, o trabalho da construção de uma consciência crítica, autonomia de suas responsabilidades e um melhor ajuste de suas condutas tem a finalidade de ajudá-los a serem verdadeiros cidadãos.

Por fim, A experiência de estar dando aula as crianças e adolescentes do Lar São Domingos está sendo muito interessante. É um local onde pode adicionar na prática a parte teórica vista na sala de aula, observado o crescimento e o desenvolvimento destes.

O Judô

Através desta modalidade esportiva foi feito um trabalho moral, social e físico. Primeiro, com a exigência de disciplina por parte dos alunos envolvidos, auxiliando na formação da personalidade das crianças, no respeito aos outros praticantes da modalidade, as tradições e rituais da arte marcial como as saudações e o seu código moral. De acordo com BATISTA (2003) A mudança do método de ensino do Judô brasileiro deve conter modificações afetivas e pedagógicas de acordo com o nosso sistema de educação transformando a sua prática em algo mais prazeroso.

Na iniciação das crianças ao esporte, foi apresentado de uma forma lúdica e pedagógica sem preocupações futuras de formar um atleta de alto desempenho, mas sim, num bom cidadão. A convivência com os outros praticantes de turmas diferentes da sua e o espaço aberto para críticas e sugestões para melhoria das aulas contribui para o seu senso crítico e a boa convivência, dessa forma, foram formados alunos mais críticos colocando em pauta sempre uma maneira de como melhorar.

O trabalho físico consiste em melhorá-los fisicamente nos três fundamentos básicos da atividade física, velocidade, força e resistência. As aulas conteve atividades onde os alunos aprenderam formas de alongamento e flexibilidade. Arte marcial contribui também na lateralidade do aluno.

Muita gente acredita que a definição da lateralidade está indicada pelo lado que o sujeito desenvolve a grafia. A escrita é uma ação que trabalha a motricidade fina dos membros superiores e pode ser treinada para o lado não dominante. Porém a lateralidade é definida não somente pela questão da opção de mão para escrita, mas pelo conjunto do lado em que o sujeito tem suas preferências motoras. MATARUNA(2013)

Segundo o autor, os padrões de lateralidade não estão só restritos a motricidade fina, mas também, a grupos musculares maiores e a prática do judô propicia o desenvolvimento desses padrões do mesmo modo que a experimentações de modalidades diferentes das convencionais (como o futebol, por exemplo), aumentam o seu repertório motor e proporciona um momento de ludicidade e aprendizagem para os mesmos.

As aulas foram ministradas num dojô – local de treinamento de artes marciais – oferecido pela instituição, assim como outros recursos dados pela instituição para a prática do esporte, como kimonos, o uso de bolas, cones, cordas, arcos e colchonetes de ginástica. Apresentadas técnicas de projeções, imobilizações e finalizações, entretando, sem o incentivo da violência, mas o emprego da solidariedade e da paz e principalmente o autocontrole.

A pesar de o projeto ser de Cultura Corporal o ensino da técnica é imprescindível, pois é necessário que os alunos às conheçam para que mais tarde haja uma ressignificação dessa mesma, das posturas e de seus costumes.

A maior dificuldade foi quanto à disciplina, pois, foi um trabalho árduo exigir em certos momentos um comportamento diferente daqueles que eles têm nas escolas, salas de aulas ou nas ruas. Entretanto, alguns alunos já se mostram mais compreensivos quanto aos modos dentro do dojô.

No período de sua criação Jigoro Kano idealizou um código de conduta moral visando o fortalecimento espiritual e pessoal resumido em oito princípios: Cortesia com o próximo, Coragem para enfrentar as adversidades, Honestidade, Honra, Modéstia para não agir de maneira egoísta, Autocontrole e os dois últimos, mas, não menos importantes Amizade e Respeito para a convivência harmoniosa que é o foco do projeto, o fortalecimento dos valores morais nas crianças.

O Jiu-jitsu

O Jiu- jitsu que no sentido literal da palavra significa arte suave é uma das artes marciais que foram escolhidas para integrarem no projeto, foi escolhido, pois, se trata de uma luta milenar que tem como objetivos, finalizações e imobilizações, através de técnicas de alavancas e imobilização com o corpo, as aulas foram proveitosas é notável o interesse por parte dos alunos, tendo um *feedback* positivo tanto tecnicamente como disciplinarmente, o objetivo principal não é transformar os participantes do projeto em campeões ou faixas pretas.

Participar deste projeto de extensão é uma oportunidade única e muito enriquecedora, pois podemos colocar em prática todo o conhecimento que foi adquirido na universidade, e o domínio do conhecimento se dá através da prática no cotidiano, é nas dificuldades que aprendemos a contornar situações adversas, ou seja, esta mesma realidade proporciona conhecimentos e aprendizado que é difícil de ser reproduzido nas salas das universidades.

O projeto cultura corporal tem chamado a atenção da mídia inclusive em programa de esportes com abrangência em todo o estado, o qual fez uma ampla matéria sobre o projeto salientando a importância para os participantes, então, foi possível perceber mudanças sutis no comportamento dos participantes do levando a crer que estamos no caminho certo, assim foi acreditado que os objetivos do projeto foi alcançados.

Conclusões

Conclui-se que é de suma importância a participação dos mesmos em projetos de extensão, uma vez que estão no processo de desenvolvimento e com a aquisição de bons hábitos através das atividades vivenciadas, os mesmos podem ter atitudes positivas em suas vidas para o bom convívio social.

Referências

- AHMED J. U. **Research Action**: a new look. Kasbit Bussiness Journal, 2009. 2(1e2): 19-32.
A história do Jiu-Jitsu. Disponível em: < <http://www.graciemag.com/pt/historia-do-jiu-jitsu/>>. Acesso em: 27 MAR. 2015.
- BAPTISTA, C. F. dos S. **Judô**: da escola à competição. 3ª ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2003.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Linguagens Códigos e suas Tecnologias, Educação Física. (Ensino médio) Ministério da Educação, 2000.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- COLETIVOS DE AUTORES. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- DAOLIO, J. **Da Cultura do Corpo**. Coleção Corpo e Motricidade. Campinas, SP: Papirus, 1995.
- DIAS, A. L. **Generalidades didáticas aplicadas no Judô**. Disponível em: < <http://www.fpj.com.br/artigos/artigos.php?id=tema02.htm> > Acesso em 27 mar 2018.
- FARINATTI, P. T. V. **Criança e atividade física**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- FREIRE, J. B. **Educação de Corpo Inteiro**: Teoria e Prática da Educação Física. 5ª ed. São Paulo: Scipione, 2009.
- História Jiu-jitsu. Disponível em: <http://www.jiujitsu.net.br/historia_do_jiu_jitsu.htm>. Acesso em: 27 MAR. 2018.

- HUIZINGA, J. **Homo Ludens**. 2ª ed, São Paulo: Perspectivas, 1980.
- LAKATOS, E. M. & MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. (6ª ed.). São Paulo: Atlas Editora, 2006.
- LE BOULCH, J. **O desenvolvimento psicomotor desde o nascimento até os seis anos**. Porto Alegre: Editora Artes Médicas, 1982. Apud MATTOS, 2000.
- LIMA, L. M. S. **O Tao da Educação**: A filosofia oriental na escola ocidental. São Paulo: Editora Ágora, 2000.
- LEIF, J. & BRUNELLE, L. **O jogo pelo jogo**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- LINS, S. C. G. **Kung fu Dakar**, Disponível em: <<http://kungfudakaru.no.comunidades.net/index.php?pagina=1895265845>> Acesso em 13 de Fev de 2018.
- MATARUNA, L. **Observação dos padrões de lateralidade de Judocas como elementos do Estrategismo Esportivo**. Disponível em: <<http://www.cbj.com.br/blogs/49/observa%C3%A7%C3%A3o-dos-padr%C3%B5es-de-lateralidade-de-judocas-como-elementos-do-estrategismo-esportivo.html>> Acesso em 27 MAR de 2018.
- MATTOS, M. G. de. **Educação Física Infantil**: Construindo o movimento na escola. 5.ed. São Paulo: Editora Phorte, 2005.
- PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança**. 3ª ed, Rio de Janeiro: Zahar, 1983.
- SANTOS, B.S. A universidade no século XXI: para uma reforma democrática e emancipatória da universidade. 2004.
- _____. **O nascimento da inteligência na criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978b.
- SILVA, S. P. J. A. **Origem do Kung fu Shaolin**, Disponível em: <<http://www.liganacionalkungfu.com/origem-do-kung-fu/>> Acesso em 10 de JAN de 2018.
- TANI, G. **Educação vida e movimento**. In Anais do Congresso Mundial de Educação Física da AIESEP – 1997. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho.
- THIOLLENT M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18ed. São Paulo: Cortez; 2011.
- TOLEDO R. F. **Pesquisa ação nas áreas da educação, saúde e ambiente**: um panorama do desenvolvimento nas universidades estaduais paulistas. Seminário: Pesquisa ação na interface educação, saúde e ambiente. São Paulo: FSPUSP; 2011.
- VELLY, A. N. **História do Judô**. Disponível em: < http://www.cbj.com.br/historia_do_judo/ > Acesso 16 de JAN de 2018.
- YVGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- WEIL, P. & ROLAND, T. **O corpo fala**: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. Petrópolis (RJ): Vozes Editora, 2001.