



## PROJETO “LUTA QUE TRANSFORMA”: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Aline Aparecida de Souza Ribeiro<sup>1</sup>, Diogo Pantaleão<sup>1</sup>, Ramon Carlos Machado<sup>2</sup>,  
Sanderson Vinicius Gomes Moreira<sup>2</sup> e Leandro Raider<sup>1</sup>

### RESUMO

**Objetivo:** Descrever sobre o projeto “Luta que Transforma” e a preparação dos discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário de Valença (UNIFAA) para ministrar aulas de iniciação ao Judô, buscando traçar estratégias educativas e metodológicas para desenvolver os aspectos históricos, técnicos e gestuais desta modalidade. **Materiais e Métodos:** Desde 2018 o projeto “Luta que Transforma” com o apoio do UNIFAA leva o ensino do Judô para as crianças do CIEP Luciano Gomes Ribeiro, duas vezes por semana, sendo quatro turmas de manhã e à tarde. O projeto conta com a participação dos discentes do curso de Educação Física do UNIFAA que aprendem na prática a elaboração de planos de aula, aspectos sociais e humanos. Além disto, as crianças são orientadas sobre seu perfil antropométrico e a melhorar a qualidade de vida. Para os bolsistas do projeto, a pesquisa científica passa a ser conhecida e o aprendizado dos métodos utilizados para avaliação antropométrica passa a ser reconhecido. **Resultados:** O ensino, a pesquisa e a extensão são bem destacados no projeto “Luta que Transforma” promovendo a formação humana dos beneficiados do projeto e futura prática profissional dos bolsistas do projeto, tornando-os profissionais críticos, criativos e compromissados com a sociedade. **Conclusão:** O projeto “Luta que Transforma” possibilita aos participantes a troca de faixa, a interação social e aquisição de hábitos saudáveis. Os bolsistas vivenciam a prática docente ao trabalharem com esta parcela da sociedade aprendendo métodos e técnicas pedagógicas, assim como valores e aspectos humanos junto aos mesmos.

**Palavras-chave:** Judô, educação física, desenvolvimento humano.

---

<sup>1</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Valença (UNIFAA).

<sup>2</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Valença (UNIFAA).

## PROJECT “FIGHT THAT TRANSFORM”: EXPERIENCE REPORT

Aline Aparecida de Souza Ribeiro<sup>1</sup>, Diogo Pantaleão<sup>1</sup>, Ramon Carlos Machado<sup>2</sup>,  
Sanderson Vinicius Gomes Moreira<sup>2</sup> e Leandro Raider<sup>1</sup>

### ABSTRACT

**Objective:** To describe about the project “Fight that Transform” and the preparation of students of the Physical Education course at the University Center of Valença (UNIFAA) to teach classes in Judo initiation, seeking to outline educational and methodological strategies to develop the historical, technical aspects and gestures of this modality. **Materials and Methods:** Since 2018 the project “Fight that Transform” with the support of UNIFAA takes the teaching of Judo to the children of CIEP Luciano Gomes Ribeiro, twice a week, with four classes in the morning and in the afternoon. The project has the participation of students from the Physical Education course at UNIFAA who learn in practice the preparation of lesson plans, social and human aspects. In addition, children are instructed on their anthropometric profile and to improve their quality of life. For the project's fellows, scientific research becomes known and the learning of the methods used for anthropometric assessment is recognized. **Results:** Teaching, research and extension are highlighted in the project “Fight that Transform” promoting the human training of the beneficiaries of the project and the future professional practice of the project's scholarship holders, making them professionals who are critical, creative and committed to society. **Conclusion:** The project “Fight that Transforms” allows participants to change their range, social interaction and acquire healthy habits. Fellows experience the teaching practice when working with this part of society by learning pedagogical methods and techniques, as well as values and human aspects with them.

**Keywords:** Judo, physical education, human development.

### INTRODUÇÃO

O judô é um esporte que vai além dos tatames, pois é considerado como arte marcial e filosofia de vida. Ele engloba treinamento físico, intelectual, técnico, espiritual e educação moral, ou seja, integra disciplina física e mental, e suas lições podem ser aplicadas no dia-a-dia (KANO, 2008). Por estes motivos é que o judô atrai milhões de praticantes no Mundo, cerca de vinte milhões, e no Brasil estima-se que haja mais de 2 milhões de praticantes (CBJ, 2018). A procura dos indivíduos por esta modalidade visa à educação moral, principalmente. Nos estudos sobre os aspectos que o judô aborda, nos deparamos, desde a sua criação, com a preocupação em desenvolver o indivíduo de forma integral (MESQUITA, 2014; KANO, 2008).

Não há uma lei nacional que torna obrigatório ser formado em Educação Física para ensinar judô. No entanto, dentro do ambiente escolar e na Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro é exigida a graduação em Educação Física para ministrar aulas, o que deveria ser lei nacional (JUNIOR; DRIGO, 2001; FRANCHINI, 2001). Afinal sabemos que toda atividade física pode trazer benefícios aos seus praticantes se bem administrada, porém quando mal direcionada pode acarretar lesões e até patologias permanentes; e no judô não é diferente. Ainda ressaltamos que o judô integra o arcabouço da cultura corporal de movimento e deve ser abordado na EF escolar, trazendo seus contextos históricos, sociais e culturais (DO NASCIMENTO; DE ALMEIDA, 2007). Assim sendo, é essencial e de grande importância que formemos professores de EF, orientados e capacitados para atuarem com mais este conteúdo da EF sendo capazes de trabalhar com a iniciação, sistematizando, planejando, idealizando e conduzindo uma boa aula de judô.

O projeto de extensão "Luta que Transforma", tem o esporte, como meio de desenvolvimento do ser humano, nesta perspectiva deve ser capaz de impulsionar as potencialidades de cada sujeito no projeto, transformando-as em competências, capacidades e habilidades para conhecer, criar, trabalhar e participar, e também para usufruir de toda a humanidade (HASSENPFUG, 2004). Desta forma, a extensão acadêmica é um processo educativo, cultural e científico que se articula com a pesquisa de forma indissociável, viabilizando a relação transformadora entre o UNIFAA e a sociedade através do projeto "Luta que Transforma". O projeto é um trabalho de interação e intercâmbio na relação faculdade, professor, aluno e sociedade, além de ser uma alternativa de produção de conhecimento, de aprendizado mútuo e de realização de ações simultaneamente transformadoras entre faculdade e sociedade. Por fim, o projeto visa ampliar o conceito de sala de aula.

O objetivo deste relato de experiência é descrever sobre o ensino do judô para os alunos do CIEP assistidos pelo projeto "Luta que Transforma" e a preparação dos discentes do curso de graduação em Educação Física do Centro Universitário de Valença (UNIFAA) para ministrar aulas de iniciação ao Judô, buscando traçar estratégias educativas e metodológicas para desenvolver os aspectos históricos, técnicos e gestuais desta modalidade.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto “Luta que Transforma” foi implementado em setembro de 2018, através do apoio do UNIFAA. Este projeto tem por metodologia contribuir para a formação da equipe executora do projeto e dos alunos do CIEP Luciano Gomes Ribeiro. A equipe executora é composta por bolsistas que são discentes de diferentes períodos do curso de Educação Física do UNIFAA que tenham cursado a Disciplina “Fundamentos das Artes Marciais e Lutas” e todos são vinculados a extensão universitária da instituição. Os bolsistas atuam sob orientação e acompanhamento da professora responsável pelo projeto no ensino de judô para os alunos do CIEP Luciano Gomes Ribeiro. Os alunos assistidos pelo projeto, são do referido CIEP das turmas do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental; em sua maioria os alunos são oriundos de famílias em situação de vulnerabilidade social.

A formação da equipe executora do projeto é pautada no ensino por competências e habilidades tendo como base os desafios de ensinar o judô na perspectiva de formação. No projeto o discente, integrante da equipe executora, tem a possibilidade de aprender através do Ensino Baseado em Simulação (EBS), esta metodologia ativa de ensino visa desenvolver habilidades, técnicas, procedimentos sobre um determinado conteúdo (MELO; NETO; PETRILLO, 2019). Além disto, o integrante da equipe executora tem a oportunidade de vivenciar situações que envolvam gerenciamento de conflitos, liderança, tomada de decisão e comunicação com a ajuda dos outros membros da equipe, além de auxílio e supervisão da professora responsável pelo projeto. Esta metodologia acontece de forma realística e sem apresentar risco para os alunos assistidos.

Para além da metodologia ativa EBS, os membros da equipe executora têm a oportunidade de aprender baseado no *Problem Based Learning* (PBL), no qual situações problemas são colocadas e eles têm a oportunidade de pensar a respeito e estabelecerem soluções para os problemas colocados (MELO; NETO; PETRILLO, 2019). No projeto “Luta que Transforma”, os membros da equipe executora têm a oportunidade de desenvolver o pensamento crítico, a capacidade analítica e argumentativa que são fundamentais em seu processo formativo. Além disto, todos são estimulados a estudarem mais sobre as faixas etárias das crianças e sobre o judô, investigarem os problemas e a procurarem solução para os mesmos. Para além disto,

através destes métodos, eles têm acesso precocemente ao meio prático da profissão escolhida.

As aulas do projeto ocorrem na sala de Lutas e Artes Marciais localizada no CIEP Luciano Gomes Ribeiro com uma ampla área de tatame (84 metros quadrados). A sala possui ainda armários para guardar os materiais utilizados no projeto (cones, bolas, bambolês, dentre outros) e os judogis utilizados no projeto. Além disso, temos também os materiais disponíveis para avaliação antropométrica de nossos alunos disponibilizados pelo UNIFAA.

As aulas são planejadas semanalmente pela coordenadora do projeto junto a equipe executora do projeto, sendo registradas no plano de aula disponibilizado no grupo de whatsapp do projeto. O projeto ocorre duas vezes por semana, sendo 4 (quatro) aulas de manhã e 4 (quatro) aulas na parte da tarde. As turmas são divididas pelo ano de escolaridade dos alunos do CIEP; cada turma tem um horário de aula no projeto. Os alunos do CIEP são orientados pela professora coordenadora e pela equipe executora.

Os alunos do CIEP são orientados sobre medidas de segurança comportamentais e técnicas da modalidade, como não empurrar os(as) demais alunos(as), não tocar se ele/ela não permitir, cuidar do material utilizado nas aulas, máxima atenção na realização de atividades e técnicas da modalidade para evitar lesões ou acidentes.

A avaliação antropométrica dos alunos do CIEP ocorre em parceria com outro professor do curso de Educação Física do UNIFAA e apoio da equipe executora do projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do curso de Medicina do UNIFAA (parecer nº 10142719.6.0000.5246). As medidas aferidas são peso, altura e percentual de gordura relativa (%G).

O peso é aferido em quilogramas (Kg) utilizando-se uma balança portátil digital com precisão de 0,1 Kg, da marca Tanita, modelo BF-682w. A altura é medida utilizando estadiômetro digital, com faixa de medida de 50 a 200 centímetros, com faixa de erro de  $\pm 0,5$  centímetros da marca Estadiômetro Digital HM-210D; Ottoboni, Rio de Janeiro, Brasil. A partir destas medidas é calculado o índice de massa corporal (IMC = peso/altura<sup>2</sup>).

Conforme as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a avaliação do perfil antropométrico nutricional de populações de adolescentes, o índice

Revista Saber Digital, v. 13, n. 1, p. 44 - 57, 2020

utilizado é o IMC (peso em kg dividido pelo quadrado da altura em metro), expresso em escore z, que corresponde ao valor padronizado deste índice em relação a uma distribuição de referência (ONIS et al., 2007). São diagnosticados como baixo peso os estudantes que obtiverem índices antropométricos inferiores a -2 escores z da distribuição de referência, eutróficos expresso em escore z entre -2 e 1, sobrepeso os que obtiveram índices superior ou igual a 1 escore z e inferior a 2 escores z, e obesidade por valores do IMC-para-idade superior a 2 escores z (ONIS et al., 2007).

Para o cálculo do percentual de gordura relativa (%G) é utilizado o equipamento de ultrassom BodyMetrix BX2000 (IntelaMetrix, Inc., Livermore, CA), um ultrassom modo-A associado com o software *Body View Pro Fit*. Este equipamento realiza a medição das espessuras das dobras cutâneas das regiões tricipital (TR) e subescapular (SB). As espessuras são medidas no lado direito do corpo, por um único avaliador experiente e previamente treinado. O professor realiza três mensurações em cada região, assumindo-se o valor médio das aferições como valor final de cada espessura. O software fornece para crianças o protocolo de Slaughter *et al.* (1988), que faz o uso das espessuras de TR e SB para o cálculo do %G.

A partir dos resultados da pesquisa os alunos do CIEP e seus familiares são orientados sobre os cuidados que devem ser tomados com a saúde das crianças e orientações de como proceder para melhorar a qualidade de vida e prevenir adultos obesos ou com doenças associadas. Como produto da coleta e análise dos dados está sendo produzido artigo para publicação em revista científica com os dados advindos do projeto.

A figura 1 mostra a equipe de professores e equipe executora realizando a aferição das medidas antropométricas.

Figura 1 – Avaliação Antropométrica em Equipe das Crianças do Projeto Luta que Transforma – UNIFAA.



Fonte: Arquivo Pessoal

O Festival “Luta que Transforma” promovido pela equipe executora do projeto ocorre anualmente e tem por objetivo promover a interação entre comunidade, graduandos de Educação Física do UNIFAA, escola e alunos do CIEP. No festival os alunos do CIEP fazem apresentação das técnicas e condutas aprendidas nas aulas ao longo do ano para toda a escola e seus familiares. Ao final do festival os alunos realizam lutas entre eles, independente da faixa etária, do peso, as lutas são realizadas para promover a interação entre todos os alunos do projeto e para alimentar o respeito ensinado para eles para com o próximo.

Além do festival é promovido também o Exame de Faixa, neste os alunos do CIEP são avaliadas com relação aos fundamentos e técnicas ensinados ao longo do projeto. Estes executam os movimentos e são avaliadas por meio de ficha avaliativa criada pela professora coordenadora do projeto e equipe executora, para obterem êxito na graduação, troca de faixa.

A figura 2 se refere ao Festival e Exame de Faixa do projeto Luta que Transforma.

Figura 2 – Festival de Lutas e Exame de Faixa do Projeto Luta que Transforma – UNIFAA.



Fonte: Arquivo Pessoal

O projeto "Luta que Transforma" estabeleceu parceria com alunos surdos (estudante do UNIFAA, campeão mundial de jiu-jitsu e alunos de uma professora e intérprete de LIBRAS do curso de pedagogia UNIFAA) para interagirem com os alunos do CIEP e mostrarem suas histórias de superação. Dentre estes colaboradores temos um Surdo que é atleta de Jiu Jitsu campeão mundial, tendo grande destaque nesta Arte Marcial. Em um dos nossos festivais, nossas alunos cantaram em Libras orientada pela interprete de Libras que ensina os sinais para as alunos no CIEP Luciano Gomes Ribeiro. Além disto, o colaborador Surdo contou em Libras sua história de vida, mostrou suas medalhas e fez uma apresentação de uma luta de judô contra a professora coordenadora do projeto.

Desta forma, com a ajuda dos colaboradores mostramos aos alunos do projeto "Luta que Transforma" que todos os sonhos são possíveis e que nada é obstáculo para impedir que cheguem onde almejam. Além do mais, os alunos do CIEP têm os aspectos humanos ressaltados.

A figura 3 ilustra o momento sublime de troca entre o colaborador com deficiência, a intérprete e os alunos do CIEP.



Figura 3 – Participação do Colaborador Surdo no Festival de Lutas e Exame de Faixa do Projeto Luta que Transforma – UNIFAA.



Fonte: Arquivo Pessoal

## RESULTADOS

Ao promover o projeto de extensão “Luta que Transforma” a equipe executora do projeto teve a oportunidade de aprender como elaborar as atividades de judô para cada faixa etária, levando em consideração suas características motoras, cognitivas e sociais. Além disto, tiveram a oportunidade de aprender sobre elaboração de planos de aula e aplicação das atividades para as turmas. Para além destes ensinamentos os membros da equipe executora tiveram a oportunidade de aprender sobre conteúdos, aplicações, socialização e humanização. A relação de carinho, atenção e respeito ficam destacadas entre alunos do CIEP, equipe executora do projeto e coordenadora do projeto.

No que tange a pesquisa, a equipe executora teve a oportunidade de aprender sobre a utilização das ferramentas de medição antropométrica, protocolos de avaliação das crianças, tabulação dos dados no excel e produção de texto científico sobre antropometria, crianças e judô. Como consequência tivemos a apresentação dos dados coletados na VII SEMIC – Semana de Iniciação Científica do UNIFAA. Além disto, o retorno sobre as medidas foi revertido em orientação para melhora da qualidade de vida dos alunos do CIEP.

Quanto ao festival de lutas e troca de faixa dos alunos do CIEP, todos nós ganhamos ao aprendermos sobre avaliação das técnicas dos alunos e mais do que

isto ao entender que a avaliação é um processo, ou seja, um somatório de boas condutas ao longo das aulas do projeto e das ações em sala de aula, em casa e demais ambientes. Neste momento, os alunos do CIEP, a equipe executora e a comunidade tiveram a oportunidade de integrar seus aprendizados e emoções proporcionando um momento de alegria para todas as partes envolvidas no projeto e a garantia de que todos os ensinamentos do projeto seriam refletidos para a vida destes indivíduos.

No processo de inclusão e interação social fica claro o repúdio a segregação ou exclusão, assim realçando o aspecto humano como destaque no projeto. Além do mais, não só se tem no projeto aprendizados técnicos para ser um campeão dentro dos tatames, mas sim destacado que os alunos do CIEP podem ser campeões na vida respeitando o outro, superando dificuldades e conquistando seus sonhos.

## DISCUSSÃO

O projeto de extensão "Luta que Transforma", ao atrelar o ensino do judô como oportunidade de acesso está contribuindo para o desenvolvimento da sociedade e desenvolvimento humano da equipe executora do projeto, ou seja, agregando saberes e vivências por meio de planejamento de aulas, do contato com as adversidades sociais, o aperfeiçoamento profissional ou pessoal. Além do mais, as experiências vivenciadas pelos mesmos permitem a aplicação de teorias aprendidas na graduação com conseqüente retorno de serviço à sociedade. Hassenpflug (2004) destaca que o esporte promove o desenvolvimento humano, impulsionando potencialidades e capacidades de cada sujeito. Em se tratando dos bolsistas do projeto pode-se trabalhar o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes, criação, trabalho, participação e usufruto da humanidade, preparando os participantes do projeto para um *ippon* (golpe perfeito no judô, fazendo metáfora com a vida) na vida e os membros da equipe executora do projeto em profissionais qualificados para atuarem nesta área.

A inserção do ensino do judô para os alunos do CIEP Luciano Gomes Ribeiro tem por perspectiva desenvolver os aspectos psicomotores, a autoconfiança, a autoestima e a relação interpessoal, sendo uma ferramenta de educação física, mental, intelectual, moral e espiritual a ser utilizada pelo educador físico (KANO, 2008;

DE SOUZA; MOURÃO, 2011). Assim, estas características e potencialidades que o judô desenvolve desmistifica a ideia de que o ensino deste pode incitar a violência, uma vez que esta se faz presente como um todo na sociedade, não somente na aula de educação física escolar ou em uma aula de judô (DE ARAÚJO; NETO, 2017; RIBEIRO et al., 2018). Segundo Do Nascimento e De Almeida (2007) o ensino de lutas sistematicamente e metodologicamente elaboradas e conduzidas promovem a estruturação motora, psicoafetiva e social ajudando a criança a trabalhar e controlar as relações violentas dentro do seu grupo social assim contribuindo socialmente com sua formação. Além do mais, recentemente Brasil e Japão assinaram dois memorandos sobre a inclusão do judô no currículo escolar do Brasil, tendo como base a justificativa que o judô pode transformar a vida das crianças em idade escolar (BRANDÃO, 2020).

O professor de judô deveria ser obrigatoriamente um profissional capacitado, ou seja, um profissional de Educação Física, que tem atuação na área da saúde. Sabendo que o profissional de Educação Física tem conhecimento sobre as Ciências do Esporte (metodologia do treinamento, fisiologia do exercício, biomecânica, psicologia dentre outros conteúdos), ressaltamos que a formação em Educação Física interfere de forma positiva no desenvolvimento do trabalho no judô a fim de atingir os melhores resultados metodológicos, processuais e técnicos (FRANCHINI, 2001; VÁZQUEZ; MORALES; BROQUÉ, 2018). Desta forma, de maneira significativa o projeto contribui para a formação metodológica, social e humana dos graduandos em Educação Física do UNIFAA ampliando o conceito de sala de aula e preparando-os para o mercado de trabalho.

Segundo Paiva et al. (2018) “dados sugerem que os padrões alimentares da infância persistem até a adolescência devido ao componente genético em seu paladar”. Esses autores afirmam também que a família cada vez mais tem seu destaque frente a esta questão, principalmente os pais como influenciadores na educação dos filhos buscando promover uma melhor qualidade de vida, hábitos alimentares saudáveis e incentivos à prática esportiva e que, comprovadamente, uma criança obesa agora, no futuro provavelmente será um adulto obeso e portador de doenças crônicas. Assim, as medidas antropométricas realizadas em nosso projeto, além de ensinar aos graduandos em Educação Física os protocolos e manuseio dos equipamentos, têm como principal objetivo orientar as famílias e alunos para a adoção

de hábitos saudáveis através de orientação adequada de profissionais capacitados.

## **CONCLUSÃO**

O projeto “Luta que Transforma” possibilita aos participantes a troca de faixa, a interação social, a aquisição de hábitos saudáveis e a equipe executora do projeto a oportunidade de trabalharem com esta parcela da sociedade aprendendo métodos e aspectos humanos junto aos mesmos.

As ações promovidas no projeto como exame de faixa, medidas antropométricas e a presença de colaboradores estabelecem os laços entre os membros da equipe executora e os alunos do CIEP. Esta proximidade promove a sensibilização da equipe executora quanto a responsabilidade que têm na vida das crianças de levar conteúdo de qualidade, amor, carinho e muita empatia para elas. Os aspectos disciplinares, a mudança de comportamento dos alunos do CIEP são relatados pelos familiares e professores.

O ensino, a pesquisa e a extensão são bem destacados no projeto “Luta que Transforma” promovendo a integração destes três aspectos no mesmo projeto e assim contribuindo para a formação humana dos alunos do CIEP e futura prática profissional dos alunos da equipe executora, tomando-os profissionais críticos, criativos e comprometidos com a sociedade.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecer o apoio do Centro Universitário de Valença (UNIFAA) ao projeto “Luta que Transforma”. Agradecimento a todos os discentes do curso de Educação Física do UNIFAA que ajudam integralmente no projeto e as diretoras do CIEP Luciano Gomes Ribeiro Valença/RJ.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONFANTE, E. **A filosofia do judô como aliado a não violência entre escolares**. 1. ed. Santa Catarina: UNESC, 2015 Disponível em: <<http://repositorio.unesc.net/handle/1/4280>>. Acesso em: 26 abr. 2020.

BRANDÃO, M. **Brasil e Japão assinam memorando para estimular judô nas escolas**. Agência Brasil, Brasília, 10, fevereiro e 2020. Esportes. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia/2020-02/brasil-e-japao-assinam-memorando-para-estimular-judo-nas-escolas>>. Acesso em: 13, fevereiro e 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **Página Institucional**. Disponível em: <[http://www.cbj.com.br/historia\\_do\\_judo/](http://www.cbj.com.br/historia_do_judo/)>, Acesso em: 04 Abril 2018.

DA SILVA, C.; DA COSTA ALECRIM, J. V.; DE LIMA REINBOLD, P. H. **Projeto judô: Fundamentos e Práticas**. Fórum de Integração Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação Tecnológica do IFRR. v. 3, n. 3, 2016.

DE ARAUJO, P. R. M.; NETO, J. M. Benefícios do Judô na Educação Física e sua Regulamentação. **Revista Uni-RN**, p. 43, 2018.

DE SOUZA, G. C.; MOURÃO, L. **Mulheres do tatame: o judô feminino no Brasil**. Mauad Editora Ltda, 2011.

DO NASCIMENTO, P. R. B.; DE ALMEIDA, L. A tematização das lutas na Educação Física Escolar: restrições e possibilidades. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 13, n. 3, p. 91-110, 2007.

FRANCHINI, E. et al. **Judô: desempenho competitivo**. São Paulo: Manole, 2001.

HASSENPFUG, W. N. **Educação pelo esporte: educação para desenvolvimento humano pelo esporte**. Ed. Saraiva, 2004.

JUNIOR, L.; DRIGO, A. A já regulamentada profissão de educação física e as artes marciais. **Motriz, Rio Claro**, v. 7, n. 2, p. 131-132, 2001.

KANO, J. **Judô Kodokan**, traduzido por Wagner Bull. 2008.

KANO, J. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô**. São Paulo: Pensamento, 2008.

MELLO, C. de M.; NETO, J. R. M. de A.; PETRILLO, R. P. **Metodologias Ativas: Desafios Contemporâneos e Aprendizagem Transformadora**. Rio de Janeiro: Freitas Bastos Editora, 2019.

MESQUITA, C. **Judô da reflexão à competição: o caminho suave**. Rio de Janeiro: Interciência, 2014.

PAIVA, A. C. T. et al. Obesidade Infantil: análises antropométricas, bioquímicas, alimentares e estilo de vida. **Revista Cuidar**. v. 9, n. 3, p. 2387-99, 2018.

RIBEIRO, A. A. de S. et al. **O conteúdo das lutas nas aulas de educação física escolar**. **American Journal of Sports Training**, v. s/v, p. s/pi, 2018.

ROZA, A. F. C. **Judô infantil: uma brincadeira séria**. São Paulo: Phorte, 2010.

SLAUGHTER, M. H. et al. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. **Human biology**, p. 709-723, 1988.

UENO, V. L. F.; SOUSA, M. F. de. **Agressividade, violência e budô: temas da educação física em uma escola estadual em Goiânia**. 2014.

VÁZQUEZ, L. L. L.; MORALES, L. R. L.; BROQUÉ, Y. C. Consideraciones didáctico-metodológicas para la enseñanza del judo en la etapa de iniciación. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 22, n. 238, p. 129-140, 2018.

VIRGÍLIO, S. **A Arte do Judô**. 2ª Edição. 1986.