

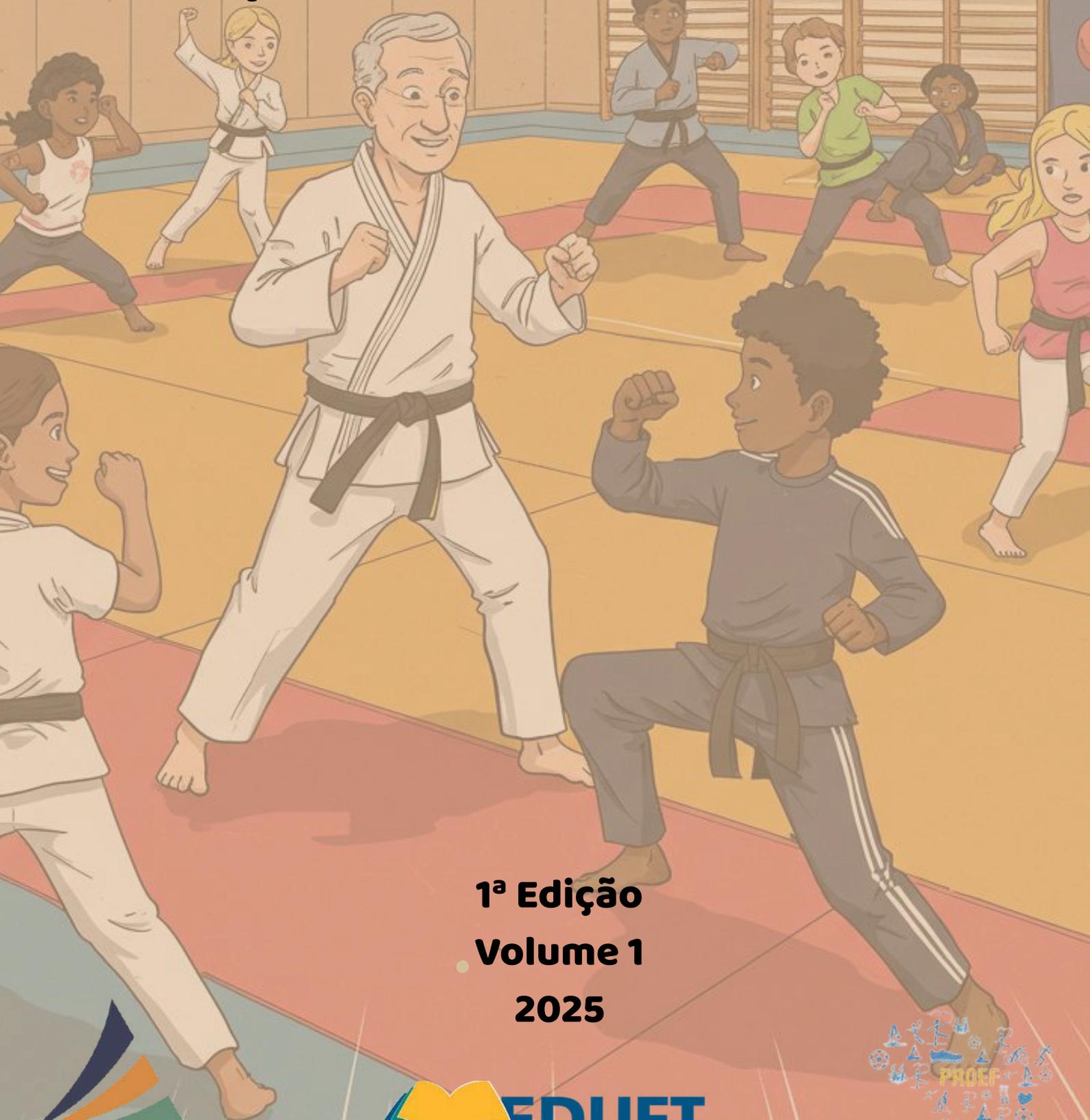
# Lutas brasileiras e sua aplicabilidade na escola

Caio Vinícius Freitas de Alcântara



Caio Vinícius Freitas de Alcântara

# Lutas brasileiras e sua aplicabilidade na escola



1ª Edição

Volume 1

2025

# Apresentação

A presente cartilha digital é o recurso educacional advindo de uma das pesquisas desenvolvidas pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Saúde e Lazer (CEPELS), intitulada “Lazer como prática educacional no Ensino Médio”, do Programa de Mestrado Profissional em Rede Nacional (PROEF), na Universidade Federal do Tocantins (UFT).

Tal iniciativa advém da observância das aulas de Educação Física escolar, preferências e negligências na Educação Básica. Assim, o objetivo deste recurso educacional é instruir, de maneira ilustrada e didática, como as Lutas brasileiras podem ser trabalhadas no ambiente escolar em seus diversos contextos. A ideia central deste livro é proporcionar uma leitura fácil, exemplificativa e que possibilite uma possível renovação didática no modo de ensino e aprendizagem das Lutas na escola.

Com vistas a ser um material ilustrativo decorrente da pesquisa de mestrado do Caio de Alcântara, o mesmo apresenta atividades possíveis de serem realizadas dentro do espaço escolar em diferentes realidades, com sugestões de adaptações e fomento à recreação e ao lazer para além dos muros da escola

Prof. Dr. Ruhena Kelber Abrão

Orientador e Supervisor desta pesquisa e recurso educacional

Universidade Federal do Tocantins  
Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitora

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças  
(PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo

Pró-Reitor de Avaliação e  
Planejamento (PROAP)

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

Pró-Reitor de Assuntos  
Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos  
Comunitários (PROEX)

Maria Santana Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de  
Pessoas (PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini Duarte

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Karylleila dos Santos Andrade

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Werley Teixeira Reinaldo

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por

Área

Ciências Biológicas e da

Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e  
Artes

Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas  
Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

Elementos Gráficos

Canva

Projeto Gráfico e Diagramação

Ana Júlia Campos Vieira

Revisão de Texto

Flávio Gomes

Revisão Técnica

Ruhena Kelber Abrão

Agradecimentos:

Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS)

Universidade Federal do Tocantins (UFT), Edital Universal/PROPESQ.

DOI 10.20873//\_eduft\_2025\_25

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).  
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

S729e de Alcântara, Caio Vinicius Freitas.  
Lutas brasileiras e sua aplicabilidade na escola/  
Caio Vinicius Freitas de Alcântara.-- [Palmas, TO]:  
EDUFT, [2025].  
44p.: il.

ISBN: 978-65-5390-168-1

1. Lutas - América do Sul - Educação - Brasil  
- Tocantins. 2. Esportes - América do Sul - Jogos -  
Brasil - Tocantins. 3. Jogos educativos  
- Brasil. 4. Educação multicultural - Brasil - Tocantins.  
5. Educação Física - Jogos e brincadeiras. I. Título.

CDD: Ed. 23 -- 371.829808117

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei no 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abecbrasil.org.b>

# Sumário



1. Introdução.....	7
2. História das Lutas.....	11
3. Ensino de Lutas Tradicionais na escola.....	18
4. Desafios e possibilidades.....	29
5. Considerações .....	38
6. Sobre o Autor.....	40
7. Referências.....	41

The left side of the page features a vertical column of ten illustrations. Each illustration depicts two figures in traditional Capoeira attire (white pants and a brown shirt) performing a different acrobatic or martial move. The figures are arranged in a repeating pattern, with one figure in a dynamic pose and another in a more static, ready position.

# Introdução

---

As lutas estão presentes no Brasil há muito tempo. Algumas se tornaram amplamente praticadas, enquanto outras foram consideradas ilegais e outras ainda permanecem no anonimato até hoje. Independentemente da região, do nome utilizado ou do grupo que as pratica, as lutas fazem parte da história dos brasileiros.

A mais famosa delas, a Capoeira, tem suas raízes em outro continente e se entrelaça com a cultura do povo brasileiro a partir de uma necessidade de treinamento e proteção (Santos, 1990)



Um outro exemplo de luta a ser vivenciado na escola é o Huka-Huka, uma arte marcial indígena dos povos do Xingu que carrega tradições, costumes e rituais essenciais para entender o modo de vida dessas comunidades.

Assim, de forma inicial, é possível perceber que as lutas brasileiras promovem a aquisição de conhecimentos históricos e geográficos importantes para valorizar nosso povo e compreender os hábitos e a cultura das diversas regiões do país.

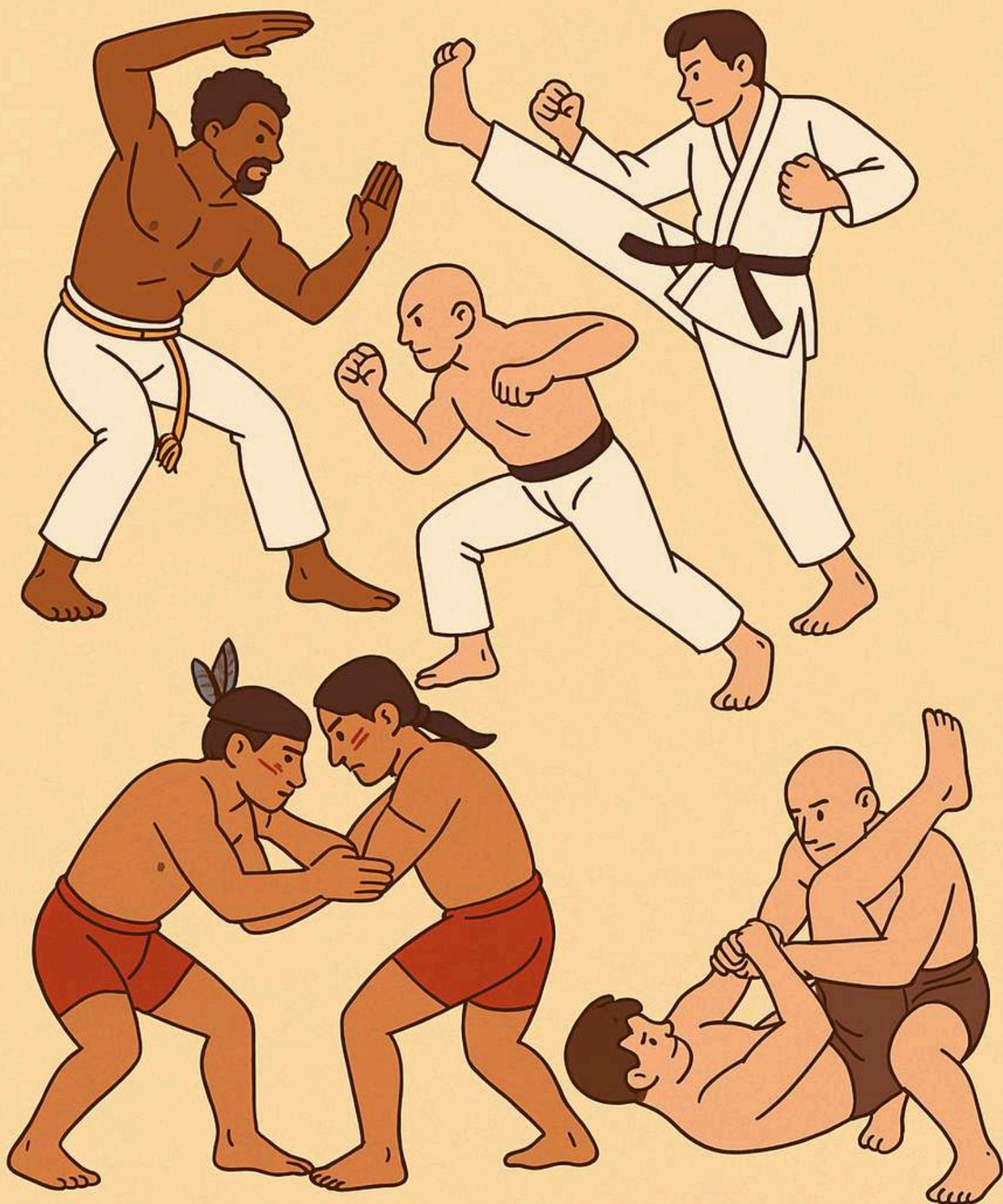
Em conformidade com a Lei 9394/96, conhecida como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Básica (LDB), no artigo 26-A, que estabelece que “nos estabelecimentos de ensino fundamental e de ensino médio, públicos e privados, é obrigatório o estudo da história e cultura afro-brasileira e indígena” (Brasil, 1996), observa-se que o ensino das Lutas está intimamente ligado a essa temática.



Com isso, neste material apresentamos diversas possibilidades educativas, tanto práticas quanto teóricas, para apoiar o professor de Educação Física no ensino das Lutas no contexto escolar. Dada a facilidade de acesso a esse conhecimento, a cartilha também pode ser compartilhada com os alunos, proporcionando uma melhor compreensão do conteúdo abordado.



# Breve Histórico de Lutas no Brasil



As lutas possuem uma origem milenar, remontando à pré-história, antes mesmo de o homem desenvolver a comunicação verbal ou escrita (Santos, Brandão, 2019).

Devido à necessidade diária de lutar pela sobrevivência, seja por meio da caça ou da defesa de território, o homem primitivo sempre se viu compelido a praticar as lutas.

Na perspectiva atual, as lutas têm se espalhado ao longo dos anos, se profissionalizando e ganhando destaque no cenário competitivo.



Entretanto, a rica tradição que sustenta cada uma dessas práticas deve ser respeitada e trabalhada, especialmente no que diz respeito a um resgate histórico que reconhece suas tradições e culturas como parte essencial do conceito de Luta. Para oferecer uma visão abrangente sobre a história das Lutas, Rufino, Gomes (2024) destacam que as Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate são práticas complexas, multifacetadas e estão intimamente ligadas a conceitos sociais como cultura, tradição e, em alguns casos, status.



Compreender as origens das lutas no Brasil não é uma tarefa simples, pois sua diversidade é ampla e está distribuída por todo o território nacional. “Para ilustrar, os diversos povos indígenas apresentaram uma grande variedade de práticas de luta, das quais algumas apresentaram-se como mais populares, como é o caso do Huka-Huka e da Luta Marajoara, duas práticas de luta criadas por diferentes etnias indígenas e que podem ser consideradas patrimônios culturais.



Contudo, outras práticas também podem ser arroladas advindas da cultura indígena no Brasil, a exemplo do idjassú, xondaro, derruba toco, aipenkuit e tarracá” (Rufino, Gomes, 2024, p. 6).

Além dessas modalidades mencionadas, novas formas de luta continuam a chegar ao Brasil através da imigração de outros povos.



A exemplo do Karatê, reflexo da imigração dos povos japoneses para o território brasileiro ou o Taekwondo, referente à chegada dos povos coreanos.



Tal apropriação, em alguns casos, é tão forte que acaba-se criando uma identidade própria sobre as modalidades de Lutas.

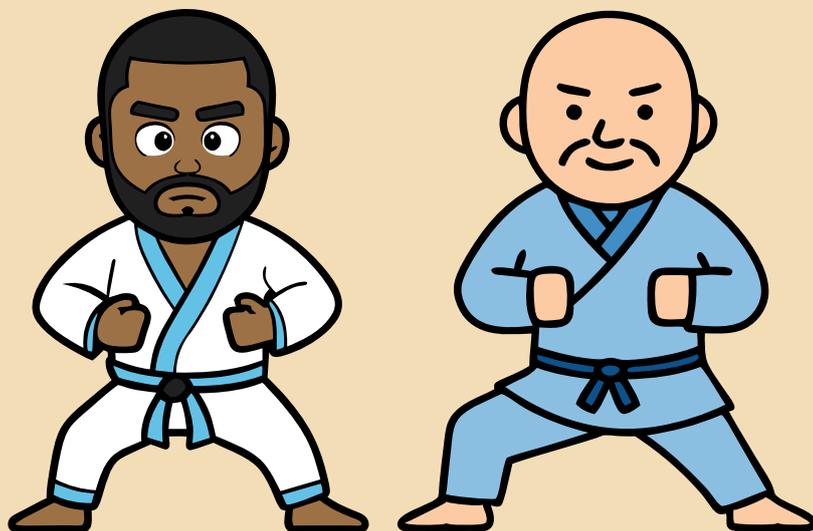
Um exemplo disso é o Jiu-jitsu brasileiro, que, embora tenha suas raízes no Japão, se estabeleceu firmemente no Brasil, dando origem a diversas vertentes técnicas e culturais. Essa apropriação dessa Arte Marcial foi inevitável (Lise, Capraro, 2018).

No entanto, mesmo com suas modalidades distintas e uma rica carga cultural, o Brasil ainda emprega de forma limitada o conteúdo de Lutas na Educação Básica.



De acordo com Rufino, Gomes (2024), as Lutas têm se espalhado, ao longo do tempo, principalmente por canais informais.

Como resultado, observa-se um número considerável de praticantes que frequentam aulas em academias com “mestres” ou praticantes mais experientes, enquanto a Educação Física nas escolas acaba por marginalizar esses conhecimentos em seu currículo.



# ENSINO DE LUTAS TRADICIONAIS NA ESCOLA

Neste ponto, serão exploradas algumas modalidades de lutas tipicamente brasileiras, acompanhadas de um breve histórico e sugestões de como integrá-las no ambiente escolar.

## CAPOEIRA

A capoeira tem suas origens no período da escravidão no Brasil, quando os africanos trazidos ao país foram forçados a trabalhar nas plantações e nas minas. Contudo, como ressalta Rufino (2007), a capoeira não se limitava a uma prática de resistência física, mas também se configurava como uma forma de resistência cultural e espiritual.

Conforme Nascimento (2017), o povo africano empregava a capoeira como um meio de preservar suas tradições e de combater a opressão. A combinação de luta, dança e música possibilitou que a capoeira fosse praticada de forma disfarçada, sem que os senhores de escravos percebessem que era uma forma de resistência.

A prática da capoeira não era sistematizada como a conhecemos hoje. Ela começou como um conjunto de movimentos improvisados, onde os escravizados utilizavam seus corpos para desenvolver estratégias de defesa e combate, camufladas como dança para enganar os senhores e vigias (Rufino, 2007).

Silva; Souza (2018) ressaltam que, embora a capoeira tenha se originado entre os africanos, recebeu influências de várias culturas ao longo do tempo, adaptando-se à realidade social e cultural do Brasil.

E como implementar a Capoeira nas escolas? Existem diversas formas de integrar a Capoeira no ambiente escolar.



A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) sugere que o trabalho do profissional de Educação Física com Lutas, especialmente aquelas de influência indígena e africana, comece no terceiro ano do ensino fundamental (Brasil, 2018). Portanto, as aulas de Capoeira na Educação Física devem ser introduzidas nos primeiros anos do Ensino Fundamental. Além disso, a BNCC recomenda que, a partir do sexto ano do Ensino Fundamental, sejam abordadas Lutas no Brasil, o que representa outra oportunidade de explorar a Capoeira em seus múltiplos aspectos.



# DIMENSÕES DE CONHECIMENTO

## Conceitual:

- História da Capoeira;
- Movimentação básica;
- Cultura dos praticantes;
- Diferenças entre capoeira angola e capoeira regional;
- Instrumentos musicais utilizados;
- Tradições.

## Procedimental:

- Aprendizado dos golpes básicos (ginga, armada, benção, meia lua, queixada, aú);
- Jogos de Capoeira em roda;
- Musicalidade e ritmo;



## Atitudinal:

- Respeito ao adversário;
- Controle emocional;
- Ética durante a prática;
- Discussões acerca da Luta como uma prática de inclusão e divertimento;
- Discussão sobre o Bullying.

# Capoeira



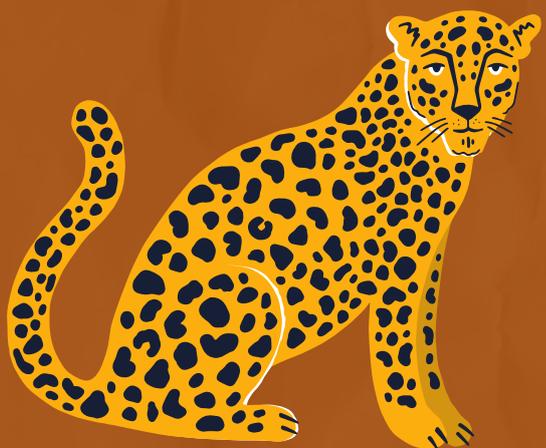
# HUKA-HUKA

A luta de curta distância conhecida como Huka-Huka permite que os oponentes utilizem apenas técnicas de aproximação como agarrar, puxar, girar, imobilizar ou derrubar, sem a possibilidade de aplicar golpes contundentes.



Com raízes nas tribos indígenas das regiões do Xingú, Bakairi e Santana, no estado do Mato Grosso, essa prática envolve as etnias “Bakairi, Aweti, Kalapalo, Kamaiurá, Kuikuro, Mati-pu, Mehinako, Nafukuá, Naruvôtu, Waurá e Yawalapiti” (Vaente, 2022, p. 3).

A Huka-huka é uma parte essencial da vida cotidiana dessas comunidades, que incorporam rituais que envolvem o corpo e a alma dos praticantes, além de abranger filosofia e religião. O ponto alto da expressão do Huka-huka nessas regiões acontece no “Quarup”, uma cerimônia em homenagem a figuras ilustres que foi realizada pelos povos indígenas do Xingu (Vaente, 2022, p. 3).



O termo Huka-huka está relacionado ao som do estouro da onça pintada, que os lutadores imitam durante a prática.

Essa atividade remonta às lutas tradicionais dos povos nativos do Brasil.

A Luta é uma parte essencial das atividades culturais e espirituais de várias etnias, servindo não apenas como treinamento físico, mas também como um rito de passagem e uma forma de resolver conflitos sem o uso da violência extrema. De acordo com Nascimento (2017), as lutas indígenas, como a Huka-huka, se destacam pelo profundo respeito à tradição e ao corpo.

Essas práticas marciais tinham como objetivo desenvolver a resistência física, ao mesmo tempo que preservavam a identidade cultural e mantinham a coesão social nas tribos. Assim como outras expressões culturais do Brasil, o Huka-Huka foi influenciado pelo contexto socioeconômico e histórico dos povos indígenas, refletindo suas necessidades e valores.

#### Conceitual:

- História do Huka-huka;
- Cultura indígena;
- Regionalismos e rituais para a Luta;
- Competições entre tribos indígenas;
- Lutas, nutrição e desenvolvimento muscular nas tribos.

## Procedimental:

- Movimentos do Huka-huka;
- Técnicas de agarrar, puxar, empurrar e levantar.
- Prática de rituais e costumes antes da prática da Luta;
- Jogos de combate para estimular a prática das Lutas de Curta distância.

## Atitudinal:

- Respeito ao adversário;
- Comportamento ético na luta;
- Respeito a diferentes culturas e etnias;
- Discussões sobre bullying e xenofobia.

É importante destacar que este papel é apenas exemplificativo. Portanto, há muitas outras formas de trabalhar o Huka-huka na escola e à medida que o trabalho docente evolui, as experiências sensíveis se tornam cada vez mais significativas para professores e alunos.

# Desafios e POSSIBILIDADES

E como podemos integrar as lutas nas escolas? Quais ambientes são adequados? O que deve ser ensinado? Essas são dúvidas comuns que surgem na mente dos professores de Educação Física ao abordarem conteúdos sobre lutas, especialmente porque, muitas vezes, as condições estruturais e os materiais disponíveis não permitem uma prática completa. Então, qual seria a solução?



Gonzalez et al. (2014) classifica os motivos pelos quais os profissionais de Educação Física frequentemente desconsideram as lutas nas aulas em três categorias:

1. Inexistência de espaço físico apropriado;
2. Carência de conhecimento especializado na área;
3. Preconceitos existentes.

Em relação à **falta de espaço físico**, o autor ressalta que a aula de Lutas no ambiente escolar não visa formar atletas, mas sim proporcionar experiências significativas para os alunos, permitindo que aprendam nas condições em que se encontram.



Dessa forma, as adaptações de materiais e espaços físicos se tornam essenciais e benéficas no ensino das Lutas, assim como a incorporação de jogos de combate que tornam a prática divertida ao longo do caminho. Mas quais seriam esses jogos? Aqui estão dois exemplos de atividades de fácil acesso que podem ser realizadas com pouco ou nenhum material.

**LEÃO:** O conceito é semelhante ao pique-ajuda. A pessoa designada como "Pega" é chamada de "leão" e deve se posicionar em seis apoios no chão, tentando derrubar os colegas.



O participante que for derrubado se transforma em um novo “leão” e deve ajudar a derrubar os demais colegas. O jogo termina quando todos forem derrubados. O principal objetivo é utilizar o lúdico para ensinar a derrubar e a cair com segurança, tornando assim a prática da Luta de curta distância mais segura, onde é essencial aprender a cair e a derrubar o oponente.



**PEGA RABO:** O "rabo" pode ser uma corda, um barbante, um saco plástico ou qualquer outro material alongado que simule um rabo. Duas pessoas se enfrentam, prendendo a corda na parte de trás de suas calças, e o objetivo é agarrar a corda do adversário, enquanto se protege para que ele não consiga pegar a sua.



Quanto à segunda questão, a **falta de conhecimento na área** resulta da formação de professores que não capacita adequadamente um profissional de Educação Física para ministrar aulas de Luta apenas com base nos conteúdos aprendidos na universidade. Sobre esse tema, Gonzalles et al. (2014) refletem que, se não houver uma busca contínua por aprimoramento profissional, a Educação Física sempre deixará de lado a prática das Lutas.



O autor adverte também que o profissional docente deve ter em mente que ele não precisa ser um grande lutador para ensinar sobre lutas, nem ter equipamentos profissionais para que se faça possível uma aula.

O que deve ser feito é a promoção de experiências significativas para os alunos sobre as Lutas, seu contexto histórico, importância cultural e o modo de praticar levando em consideração a realidade na qual está inserido.

Acerca da terceira problemática, entende-se o preconceito com as lutas como a associação entre Luta e briga.



Tal associação ocorre, novamente, mediante a falta de conhecimento profissional e na crença de que as Lutas, quando postas em ambiente escolar, podem incentivar atitudes violentas entre os alunos. Esse errôneo entendimento prejudica a implementação das Lutas na escola, as quais priorizam o auto controle e o respeito ao próximo e que são tomadas por simples brigas ou violência descontrolada.

esses são preconceitos que não se relacionam com uma postura crítica em relação ao ensino das lutas. Por serem práticas tão importantes historicamente, é fundamental que estejam presentes nos mais diversos ambientes de ensino,



mas é mais importante ainda ensiná-las de modo apropriado por meio de discussões, debates, ensino de aspectos técnicos e táticos, de maneira que os participantes possam compreender a grande importância e responsabilidade que representam o conhecimento dessas práticas (Gonzalles et al, 2014),

Mediante o exposto, nota-se a importância de olhar o ensino das Lutas de maneira crítica e reflexiva, não meramente um reproduzidor de modelos preestabelecidos, mas sim um ensino pautado no cuidado com o próximo, no respeito aos adversários, na filosofia contida nas Lutas e nas experiências que geram significado para as aulas de Educação Física.



# Considerações

A presente obra tem como objetivo principal apoiar o profissional de Educação Física na aplicação das Lutas como prática pedagógica na Educação Básica. Para isso, são abordados temas relevantes, como a história, as regras e as diversas possibilidades de trabalhar essas modalidades nas aulas de Educação Física.

Observa-se que o interesse pelas artes marciais tem aumentado com o tempo. No entanto, modalidades de combate como Jiu-jitsu, Capoeira, Muay Thai, Karatê, entre outras, costumam se desenvolver, principalmente, em academias e clubes, muitas vezes voltadas para um cenário competitivo ou de fitness.

Nossa intenção com esse material é demonstrar a aplicabilidade prática das Lutas dentro do ambiente escolar, tornando as aulas mais atrativas e significativas para educandos de todas as idades.

Algumas problemáticas ainda perduram, como o preconceito sobre o tema, a falta de conhecimento e a falta de estrutura física, porém, com a mudança de perspectiva sobre as lutas é possível obter uma prática mais democrática, ou seja, com um olhar crítico sobre as práticas de combate é possível implementar um currículo focado nas Lutas educacionais dentro da Educação Básica.



# **SOBRE O AUTOR**



Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Especialista em Fisiologia do exercício, Educação Especial e Inclusiva e também em Docência no Ensino Superior. Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins. Pesquisador do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Saúde e Lazer (CEPELS). Atualmente é professor efetivo no município de Palmas/TO.

# REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018
- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9394, de 20 de dezembro de 1996.
- GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura. – Maringá : Eduem. v. 4 (138 p.), 2014.
- LISE, R. S.; CAPRARO, A. M.. Primórdios do jiu-jitsu e dos confrontos intermodalidades no Brasil: contestando uma memória consolidada. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 40, n. 3, p. 318–324, jul. 2018.
- RUFINO, A. M. A capoeira na escola: contribuições para a educação física. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 22, n. 2, p. 102-115, 2007.
- RUFINO, L. G. B.; GOMES, M. S. P. Breve panorama histórico sobre o ensino das lutas, artes marciais e esportes de combate no Brasil: caminhos, processos e proposições. Conexões, Campinas: SP, v. 22, e024047, 2024.
- SANTOS, Luiz Silva. Educação, Educação Física, capoeira. Maringá: Imprensa Universitária, 1990.
- SILVA, T. L.; SOUZA, A. P. A capoeira como prática pedagógica interdisciplinar. Revista Brasileira de Educação Física e Cultura, v. 17, n. 2, p. 102-115, 2018.
- VALENTE, F. L. A. ; GOVEIA, J. C. de .; PINTO, G. M. C. .; VARGAS, L. M. . Estudo sobre Huka-huka: uma luta de matriz indígena brasileira. Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 20, p. e–28608, 2022. DOI: 10.36453/cefe.2022.28608. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/28608>. Acesso em: 26 mar. 2025.

