



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 27/02/2026 | aceito: 01/03/2026 | publicação: 03/03/2026

A Evolução dos Métodos de Ensino no Jiu-Jitsu: Da Tradição à Pedagogia Moderna

The Evolution of Teaching Methods in Jiu-Jitsu: From Tradition to Modern Pedagogy

Yuri dos Santos (Author)

Karl Arrue Meliga (Revisor)

Resumo

O presente artigo analisa a evolução dos métodos de ensino no jiu-jitsu, desde suas raízes tradicionais no Japão feudal até as abordagens pedagógicas contemporâneas. Inicialmente, o ensino era marcado por uma transmissão rígida e hierárquica, centrada na figura do mestre e na repetição exaustiva de técnicas, com foco na eficácia marcial. Com a chegada do jiu-jitsu ao Brasil e a sistematização promovida pela família Gracie, novas práticas como o *sparring* foram incorporadas, ampliando o caráter formativo da modalidade. A partir da década de 1960, o desenvolvimento de competições e a necessidade de preparação esportiva estruturaram currículos técnicos e introduziram maior ênfase no rendimento atlético. Já nos anos 1990, com a globalização do jiu-jitsu e a ascensão do MMA, as ciências do esporte passaram a dialogar com a prática, promovendo inovações como o ensino centrado no aluno, o treino baseado em jogos e o uso de feedback imediato. Atualmente, metodologias contemporâneas, incluindo a prática deliberada e o uso de tecnologias educacionais, contribuem para um processo formativo mais inclusivo, dinâmico e científico, que valoriza não apenas a performance esportiva, mas também o desenvolvimento integral dos praticantes. Conclui-se que o jiu-jitsu se consolidou como um campo pedagógico em constante transformação, equilibrando tradição e inovação para atender às demandas de uma sociedade em evolução.

Palavras-chave: Jiu-jitsu; Pedagogia do esporte; Artes marciais; Ensino centrado no aluno; Prática deliberada; Aprendizagem motora; Ciências do esporte.

Abstract

This article analyzes the evolution of teaching methods in Jiu-Jitsu, from its traditional roots in feudal Japan to contemporary pedagogical approaches. Initially, teaching was marked by a rigid and hierarchical transmission, centered on the figure of the master and the exhaustive repetition of techniques, focusing on martial effectiveness. With the arrival of Jiu-Jitsu in Brazil and the systematization promoted by the Gracie family, new practices such as sparring were incorporated, expanding the formative character of the modality. From the 1960s onwards, the development of competitions and the need for sports preparation structured technical curricula and introduced greater emphasis on athletic performance. In the 1990s, with the globalization of Jiu-Jitsu and the rise of MMA, sports sciences began to engage with the practice, promoting innovations such as student-centered teaching, game-based training, and the use of immediate feedback. Currently, contemporary methodologies, including deliberate practice and the use of educational technologies, contribute to a more inclusive, dynamic, and scientific formative process that values not only athletic performance but also the integral development of practitioners. It is concluded that Jiu-Jitsu has consolidated itself as a constantly transforming pedagogical field, balancing tradition and innovation to meet the demands of an evolving society.

Keywords: Jiu-Jitsu; Sports pedagogy; Martial arts; Student-centered teaching; Deliberate practice; Motor learning; Sports science.

INTRODUÇÃO

O jiu-jitsu, uma das artes marciais mais difundidas do mundo contemporâneo, não é apenas uma prática de combate, mas também um campo fértil para o estudo da pedagogia aplicada ao esporte. Sua evolução metodológica ao longo do tempo reflete transformações sociais, científicas e culturais que moldaram o modo como o conhecimento é transmitido. Do modelo tradicional, fortemente

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 27/02/2026 | aceito: 01/03/2026 | publicação: 03/03/2026

centrado na figura do mestre e no aprendizado pela repetição, até abordagens pedagógicas modernas que incorporam conceitos da psicologia cognitiva e do ensino centrado no aluno, a trajetória do jiu-jitsu revela um constante processo de adaptação às demandas de diferentes épocas e públicos.

Este artigo explora de forma técnica e histórica a evolução dos métodos de ensino no jiu-jitsu, analisando os impactos da pedagogia moderna no aprendizado, na retenção de alunos e no desenvolvimento técnico e humano dos praticantes.

Raízes Tradicionais: O Ensino na Era dos Fundadores

O jiu-jitsu, em sua origem no Japão feudal, possuía um caráter eminentemente pragmático, sendo concebido como uma técnica voltada à sobrevivência em combates corpo a corpo. Nesse contexto, o ensino não tinha como prioridade a formação de atletas ou a difusão esportiva, mas sim a transmissão de conhecimentos marciais que garantissem eficiência em situações de confronto real. A prática era orientada pela necessidade imediata de eficácia, o que moldava diretamente os métodos pedagógicos utilizados na época.

Os primeiros modelos de ensino eram estruturados em uma lógica de transmissão direta e hierárquica, em que a figura do mestre assumia posição central no processo de aprendizado. A disciplina rígida, o respeito absoluto às autoridades e a repetição exaustiva de movimentos formavam a base dessa pedagogia tradicional. O aluno era visto como um receptor passivo do conhecimento, devendo reproduzir fielmente as técnicas demonstradas, sem espaço para questionamentos ou adaptações.

Nesse período, algumas características tornaram-se marcantes: a ênfase no treinamento mecânico e repetitivo, em que o praticante executava um mesmo movimento até que ele fosse internalizado de maneira quase automática; a centralidade do mestre, que detinha o monopólio do saber e conduzia o ensino de forma vertical; e, por fim, a prioridade absoluta dada à eficácia marcial, ou seja, à aplicação prática e imediata das técnicas em combate, sem preocupação com explicações conceituais ou didáticas aprofundadas.

Quando o jiu-jitsu chegou ao Brasil, no início do século XX, por intermédio de figuras como Mitsuyo Maeda, essa tradição pedagógica foi preservada em seus aspectos fundamentais. No entanto, o contexto cultural brasileiro acabou promovendo transformações significativas. A família Gracie, em especial, desempenhou papel central nesse processo, ao sistematizar treinos e introduzir o conceito de *sparring* — conhecido popularmente como “rola”. Essa prática de simulação realista de combate passou a ser incorporada de forma estruturada ao ensino, tornando-se não apenas um método de aprendizado, mas também um dos pilares que consolidariam o jiu-jitsu brasileiro como arte marcial e esporte singular no cenário mundial.



A partir da década de 1960, com a consolidação do jiu-jitsu brasileiro e a crescente popularização dos campeonatos, iniciou-se um período de transformação significativa nos métodos de ensino. O aspecto competitivo ganhou protagonismo e passou a direcionar boa parte das práticas pedagógicas dentro das academias. Essa mudança refletiu não apenas a busca pela eficiência em combate, mas também a necessidade de preparar atletas para desafios específicos do ambiente esportivo, que exigiam maior sistematização do aprendizado.

Nesse novo cenário, as academias começaram a estruturar currículos técnicos mais definidos, vinculando o processo de graduação a conteúdos organizados de acordo com cada faixa. Além disso, a preparação física adquiriu importância central, incorporando conceitos de periodização de treinos, desenvolvimento de resistência, força e condicionamento, todos voltados para o máximo rendimento atlético. Outro elemento que se destacou foi a prática situacional, em que os treinos simulavam momentos específicos da luta, permitindo ao praticante experimentar de forma controlada situações de passes, defesas e transições, fundamentais para o aprimoramento técnico e estratégico.

Esse período, portanto, marcou a transição de um modelo pedagógico estritamente tradicional, focado na repetição mecânica e na hierarquia rígida, para um ensino mais esportivo e organizado. O jiu-jitsu passou a se consolidar não apenas como arte marcial voltada à defesa pessoal, mas também como uma modalidade competitiva em ascensão, com regras próprias e métodos de preparação voltados para a performance dentro do tatame. Essa sistematização representou um passo essencial para a projeção do jiu-jitsu em nível nacional e, posteriormente, internacional.

O Avanço das Ciências do Esporte e a Nova Pedagogia

A partir da década de 1990, o jiu-jitsu passou por uma transformação significativa, impulsionada pela ascensão do Vale-Tudo e, mais tarde, pelo MMA. Essa visibilidade internacional acelerou o diálogo entre as artes marciais e as ciências do esporte, trazendo para o tatame conhecimentos oriundos da biomecânica, da fisiologia, da psicologia e da pedagogia. O ensino deixou de ser fundamentado apenas na tradição e na repetição mecânica para incorporar práticas científicas que buscavam otimizar o desempenho, a compreensão do movimento e a formação integral do praticante.

Do ponto de vista pedagógico, esse período foi marcado pela introdução de novas abordagens que mudaram a lógica de transmissão do conhecimento. A influência do construtivismo, inspirada em pensadores como Jean Piaget e Lev Vygotsky, passou a valorizar o aluno como agente ativo no processo de aprendizagem, estimulando-o a resolver problemas e a refletir sobre suas próprias



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 27/02/2026 | aceito: 01/03/2026 | publicação: 03/03/2026

experiências em combate. Nesse mesmo contexto, o treino baseado em jogos ganhou espaço, trazendo exercícios lúdicos que simulavam situações reais de luta, promovendo não apenas o engajamento, mas também o desenvolvimento da tomada de decisão em cenários de pressão.

Outros avanços pedagógicos se consolidaram nesse período, como o ensino centrado no aluno, que adaptava metodologias de acordo com o perfil, as necessidades e os objetivos individuais de cada praticante, e o uso do feedback imediato, viabilizado por análises técnicas em tempo real e até mesmo por gravações em vídeo. Esse conjunto de transformações marcou a transição de um modelo instrucionista, no qual o professor era a única fonte de conhecimento, para uma pedagogia mais dialógica e participativa, em que o praticante assumia maior autonomia e passava a ser protagonista da construção do seu aprendizado técnico.

Métodos Pedagógicos Contemporâneos no Jiu-Jitsu

Na atualidade, o ensino do jiu-jitsu deixou de se limitar a um modelo único e rígido e passou a incorporar diferentes estratégias pedagógicas, que podem ser adaptadas conforme o contexto de cada academia e os objetivos dos praticantes. Essa flexibilidade representa um avanço importante, pois permite que o aprendizado atenda tanto às demandas de atletas de alto rendimento quanto às necessidades de praticantes voltados para a saúde, o lazer ou a defesa pessoal. Entre as abordagens mais relevantes destacam-se o treino baseado em jogos, o ensino centrado no aluno, a prática deliberada e o uso de tecnologias educacionais, cada uma trazendo benefícios distintos, mas complementares.

O treino baseado em jogos (game-based learning) constitui uma das metodologias mais inovadoras dentro do tatame. Essa abordagem favorece a criatividade do praticante ao colocá-lo em situações dinâmicas e imprevisíveis, que exigem tomada de decisão em tempo real. Além de simular com fidelidade os desafios encontrados durante uma luta, esse método mantém os treinos mais motivadores, quebrando a monotonia dos exercícios repetitivos tradicionais. Assim, o aluno não apenas treina suas habilidades técnicas, mas também aprimora a capacidade de adaptação e resposta estratégica sob pressão, aspectos indispensáveis em contextos competitivos.

O ensino centrado no aluno, por sua vez, desloca o foco da figura do professor como única fonte de conhecimento e valoriza a individualidade do praticante. Essa metodologia respeita os diferentes ritmos de aprendizagem e leva em consideração variáveis como idade, condicionamento físico, estilo de luta e objetivos pessoais. Com isso, o processo formativo torna-se mais personalizado e eficiente, promovendo um ambiente de maior engajamento. Além disso, ao sentir que seus interesses são considerados, o aluno desenvolve senso de pertencimento, fator decisivo para a retenção a longo prazo dentro das academias.

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 27/02/2026 | aceito: 01/03/2026 | publicação: 03/03/2026

Outro pilar fundamental da pedagogia moderna no jiu-jitsu é a prática deliberada. Diferentemente da simples repetição mecânica, essa metodologia baseia-se em sessões curtas e intensas, voltadas para o refinamento de detalhes técnicos específicos. Apoiada em pesquisas da psicologia do esporte, a prática deliberada mostra que o progresso ocorre quando há repetição consciente, acompanhada de feedback estruturado. Isso torna o aprendizado mais direcionado e eficaz, reduzindo falhas e acelerando o desenvolvimento de habilidades complexas. Dessa forma, o aluno aprende a corrigir erros de maneira ativa e construtiva, elevando a qualidade de sua performance.

Por fim, destaca-se o crescente uso de tecnologias educacionais no ensino do jiu-jitsu. Ferramentas digitais, como plataformas de treinamento online, vídeos instrutivos e softwares de análise biomecânica, permitem que o conhecimento seja acessado fora do tatame, estendendo o aprendizado para além do momento presencial. Essa integração entre prática e teoria configura o conceito de “aprendizagem híbrida”, no qual o aluno pode revisar técnicas, analisar seu próprio desempenho e estudar estratégias complementares em qualquer lugar. O resultado é uma formação mais completa, que une a experiência prática ao suporte teórico-científico.

Impactos das Abordagens Modernas

A adoção dessas metodologias contemporâneas produziu impactos significativos na forma como o jiu-jitsu é ensinado e praticado. Em primeiro lugar, o aprendizado tornou-se mais rápido e eficaz, uma vez que estudos em pedagogia do esporte demonstram que a retenção de movimentos é maior quando o aluno participa ativamente do processo de construção do conhecimento. Essa participação ativa, estimulada por jogos, feedback e metodologias centradas no aluno, cria um ciclo de aprendizagem mais consistente e duradouro.

Outro impacto importante refere-se à retenção de alunos nas academias. O ensino moderno, por ser mais dinâmico e personalizado, reduz a evasão e torna o ambiente mais atrativo, principalmente para iniciantes que muitas vezes se frustravam com a rigidez dos métodos tradicionais. Academias que aplicam essas abordagens criam um espaço de acolhimento, engajamento e progressão gradual, o que aumenta o vínculo entre o praticante e a prática marcial.

Além do aspecto técnico, os métodos contemporâneos também favorecem a formação integral do praticante. Ao lado das habilidades motoras e estratégicas, desenvolvem-se competências socioemocionais como criatividade, cooperação, resiliência e capacidade de resolver problemas em cenários de pressão. Esse conjunto de competências transcende o tatame, impactando positivamente a vida pessoal e profissional dos alunos.

Por último, a modernização dos métodos de ensino ampliou o público do jiu-jitsu, tornando-

Ano VI, v.1 2026 | submissão: 27/02/2026 | aceito: 01/03/2026 | publicação: 03/03/2026

o uma prática mais inclusiva. Crianças, idosos e pessoas com necessidades especiais passaram a encontrar no tatame um espaço de aprendizado adaptado às suas condições e possibilidades. Essa abertura reforça o papel do jiu-jitsu não apenas como arte marcial ou esporte competitivo, mas também como prática educativa e social, capaz de promover saúde, bem-estar e integração comunitária.

Conclusão

A evolução dos métodos de ensino no jiu-jitsu reflete a própria transformação da arte: de uma prática tradicional, transmitida de forma rígida e hierárquica, para uma disciplina global que dialoga com a ciência, a pedagogia e a tecnologia.

As metodologias modernas, ao valorizarem a autonomia do aluno, o uso de jogos e o ensino centrado no indivíduo, não apenas potencializam o aprendizado técnico, mas também tornam o jiu-jitsu mais inclusivo, atrativo e sustentável a longo prazo.

O desafio contemporâneo é encontrar o ponto de equilíbrio entre tradição e inovação, assegurando que os valores centrais da arte — respeito, disciplina e resiliência — coexistam com as demandas de uma sociedade que exige abordagens pedagógicas dinâmicas e cientificamente embasadas.

Assim, o jiu-jitsu não se limita a ser uma arte marcial ou um esporte competitivo, mas se reafirma como um laboratório pedagógico em constante evolução, capaz de formar não apenas lutadores, mas indivíduos mais completos.

Sobre o Autor: Yuri dos Santos, é um influente instrutor e educador social com vasta experiência na transformação de vidas por meio do jiu-jitsu. Com uma notável trajetória no Departamento de Justiça e Desenvolvimento Social do Paraná, Yuri atuou diretamente na ressocialização de menores infratores, consolidando sua crença no esporte como ferramenta essencial para o desenvolvimento de jovens. Sua experiência inclui a gestão organizacional da academia Gracie Barra Colombo e a supervisão de processos socioeducativos. Yuri também colabora com grandes nomes do esporte, como o tricampeão mundial Ralfa Jhonny, e participa de projetos voluntários, como o projeto Sementes.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, B. D. *The Fundamentals of Brazilian Jiu-Jitsu*. New York: Victory Belt, 2016.

ANDRADE, A.; MARQUES, R. F. R. *Artes marciais, lutas e esportes de combate: um panorama pedagógico*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 38, n. 1, p. 103-109, 2016.



Ano VI, v.1 2026 | submissão: 27/02/2026 | aceito: 01/03/2026 | publicação: 03/03/2026

BOMPA, T. O.; BUZZICHELLI, C. *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. São Paulo: Phorte, 2019.

DEL VECCHIO, F. B.; FRANCHINI, E. *Pedagogia das lutas: reflexões e propostas de ensino*. Movimento, v. 12, n. 2, p. 9-32, 2006.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F. B. *Ensino de esportes de combate: da tradição à modernidade*. Revista de Educação Física/UEM, v. 24, n. 3, p. 355-362, 2013.

KANO, J. *Kodokan Judo*. Tóquio: Kodansha International, 1994. (Importante para compreender a pedagogia marcial japonesa que inspirou o jiu-jitsu brasileiro).

PIAGET, J. *A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação*. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

SCHMIDT, R. A.; LEE, T. D. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

REIS, L. V. S. *Jiu-Jitsu no Brasil: História, Representações e Práticas*. Rio de Janeiro: Multifoco, 2015.

VIEIRA, D. C. *O ensino do jiu-jitsu na contemporaneidade: perspectivas pedagógicas*. Revista Brasileira de Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate, v. 5, n. 2, p. 45-59, 2018.

WULF, G.; LEWTHWAITE, R. *Optimizing Performance Through Intrinsic Motivation and Attention for Learning: The OPTIMAL Theory of Motor Learning*. Psychonomic Bulletin & Review, v. 23, p. 1382-1414, 2016.