

A CONTRIBUIÇÃO DAS ARTES MARCIAIS NA AUTONOMIA DEFENSIVA

THE CONTRIBUTION OF MARTIAL ARTS IN DEFENSIVE AUTONOMY

João Henrique Koehler Mattedi¹

Danubia Aires de Souza²

RESUMO: Esta pesquisa tem como objetivo investigar, à luz da bibliografia produzida na área, quais são as contribuições das artes marciais para a autonomia defensiva dos indivíduos. Especificamente, buscamos mapear a literatura produzida acerca da temática “autonomia defensiva”; analisar de que forma as diferentes artes marciais podem ser aplicadas nos mais diferentes contextos de defesa pessoal. Trata-se de uma pesquisa do tipo qualitativa, bibliográfica, por meio da qual inicialmente foi realizado um levantamento da literatura na base de dados do Google Acadêmico, considerando um recorte temporal de dez anos. Todavia, em função da baixa quantidade de publicações acerca da temática proposta, foi necessário um suporte teórico de publicações relevantes anteriores ao período mencionado. Foram selecionados 27 artigos, utilizando os descritores: arte marcial, defesa pessoal e autonomia defensiva. Os resultados destacam aspectos socioculturais e históricos das artes marciais no mundo, os benefícios psicofísicos e psicológicos da prática e a relevância específica da defesa pessoal, especialmente no empoderamento feminino. Consideramos pertinente destacar um papel significativo na promoção da autonomia defensiva, transcendendo conceitos históricos e adaptando-se ao contexto contemporâneo, com destaque na relevância que a defesa pessoal alcançou especificamente atrelada ao público feminino.

ABSTRACT: *This research aims to investigate, in light of the literature produced in the field, the contributions of martial arts to individuals' defensive autonomy. Specifically, we seek to map the literature produced on the theme of 'defensive autonomy' and analyze how different martial arts can be applied in various personal defense contexts. This is a qualitative, bibliographic research, in which an initial survey of the literature in the Google Scholar database was conducted, considering a time frame of ten years. However, due to the low quantity of publications on the proposed theme, theoretical support from relevant publications prior to the mentioned period was necessary. Fifty-two articles were selected using the descriptors: martial art, personal defense, and defensive autonomy. The results highlight sociocultural and historical aspects of martial arts worldwide, the psychophysical and psychological benefits of practice, and the specific relevance of personal defense, especially in female empowerment. It is pertinent to emphasize a significant role in promoting defensive autonomy, transcending historical concepts and adapting to the contemporary context, with a focus on the relevance that personal defense has specifically gained in connection with the female audience.*

1. INTRODUÇÃO

As artes marciais têm desempenhado um papel significativo ao longo da história, não apenas como formas de combate ou expressão cultural, mas também como um meio de promover a saúde física e mental. Com o aumento da preocupação com a segurança pessoal, decorrente do aumento da violência (*bullying*, assaltos, brigas, etc), o interesse nas artes marciais como uma forma de defesa pessoal tem crescido consideravelmente.

¹ Centro Universitário Unisales, Vitória/ES, Brasil.

² Centro Universitário Unisales, Vitória/ES, Brasil.

Em um mundo em constante mudança, onde a segurança pessoal se tornou uma preocupação crescente, é essencial que as pessoas adquiram habilidades efetivas para se protegerem de potenciais ameaças e agressões. Nesse contexto, as artes marciais têm se destacado como um meio eficaz de defesa pessoal, proporcionando aos praticantes técnicas e estratégias para lidar com situações de conflito.

No entanto, apesar do interesse popular pelas artes marciais, não há grandes pesquisas acadêmicas sistemáticas e abrangentes que investiguem as contribuições dessas práticas para a defesa pessoal. Esse estudo se propõe a dar luz a este tema, fornecendo uma análise aprofundada sobre como as artes marciais podem auxiliar na defesa do indivíduo.

Nessa direção, esta pesquisa tem como objetivo investigar, à luz da bibliografia produzida na área, quais são as contribuições das artes marciais para a autonomia defensiva dos indivíduos. Especificamente, buscamos mapear a literatura produzida acerca da temática “autonomia defensiva”; analisar de que forma as diferentes artes marciais podem ser aplicadas nos mais diferentes contextos de defesa pessoal.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CONCEITO DE ARTES MARCIAIS

De início, é interessante destacar o conceito de artes marciais. Chad (2015, p. 1) diz que “As artes marciais são os sistemas organizados de técnicas mortais, codificadas em diferentes graus, estilos e escolas, através do emprego da soma, com ou sem uso de armas brancas, objetivando a defesa pessoal e ataque ao oponente.”

Barros (2021, p. 20) também cita que “as artes marciais compõem um organizado sistema de técnicas coerentes de combate, desenvolvimento físico, mental e espiritual conforme cada modalidade ou finalidade.”

2.1.1 Artes Marciais ou lutas?

Há, no entanto, um debate sobre a terminologia e diferenciação entre artes marciais e lutas, não havendo uma aceitação geral dentro da área da Educação Física sobre. Rufino e Darido (2011) discutem se tais termos são sinônimos ou se, apesar de parecidos, possuem origens e objetivos diferentes uns dos outros.

Cabe citar o trabalho de Trusz e Nunes (apud RUFINO E DARIDO, 2011), que concluem que tais práticas são sinônimos, com as lutas carregando consigo uma bagagem cultural de sua origem. Desta forma, os autores sustentam que tais práticas não são apenas modalidades para saúde, estética, combate ou desenvolvimento próprio, mas também manifestações culturais.

Isto vem ao encontro de Lorenzo, Silva e Teixeira, conforme citado por Rufino e Darido (2011, p. 1), que defendem, entre outras afirmações, que “toda arte marcial contém luta, mas nem toda luta é uma arte marcial”. Também aludem que o objetivo central da luta é o ataque, enquanto o das artes marciais, derivadas da guerra, é a defesa (LORENZO, SILVA e TEIXEIRA apud RUFINO E DARIDO, 2011).

Essa opinião é exposta como problemática pelos próprios autores que as citaram, identificando “Em uma guerra, seria uma opção muito arriscada esperar o inimigo atacar para, somente então, defender-se dos ataques [...]” (RUFINO e DARIDO, 2011, p. 1).

Vale notar a contribuição de Cazetto, citado por Rufino e Darido (2011), que diz respeito a prática de lutar ser exclusivamente ocidental, sendo focada no aprimoramento, enquanto as artes marciais são ligadas ao oriente e inferem um maior destaque a forma como o conteúdo foi inserido. Este aspecto também é comentado por Rufino e Darido (2011) levando a discussão para a origem de tais termos, argumentando que a palavra “artes marciais” advém da palavra Marte, um dos deuses dos antigos romanos, não sendo possível ligar a prática ao oriente, visto que sua origem vem do ocidente.

Desta forma, é sugerido que: “Mais relevante ainda não é a discussão sobre qual terminologia está mais correta ou deve ser empregada em relação à outra e sim discutir sobre a inserção desses conteúdos [...] que fazem parte da cultura corporal” (RUFINO e DARIDO apud RUFINO E DARIDO, 2011, p. 1).

2.2 HISTÓRIA DAS ARTES MARCIAIS

2.2.1 Origem e história das Artes Marciais no mundo

Não há uma data para o surgimento das artes marciais. Lima, citado por Barros (2021, p. 21), escreve que: “Nos tempos primitivos, não importa onde vivessem, os homens tinham que desenvolver técnicas pessoais de luta para que obtivessem o alimento e para se defenderem contra os inimigos, inclusive animais selvagens”.

As modernas práticas surgiram no Leste Asiático facilitadas pelo intercâmbio chinês e indiano, sendo registrado no Ocidente pela primeira vez na Grécia Antiga, durante os Jogos Olímpicos da Antiguidade (CARTWRIGHT, 2013).

Durante a Idade Média foram desenvolvidos alguns estilos que se tornaram, tanto pela prática quanto pela romantização, muito populares posteriormente. Foi nessa época que houve o desenvolvimento de práticas com armas brancas na Europa, como a esgrima, enquanto no Japão temos o estabelecimento dos famosos samurais (MARTINS E KANASHIRO, 2010).

Cardoso e Pinheiro (2019) destacam que, como esportes modernos, as lutas são desenvolvidas a partir do final do século XIX a partir da definição de regras ainda usadas. Tal construção coincide com o início do interesse ocidental pelas artes marciais asiáticas, devido ao aumento do comércio, e com o início da realização dos Jogos Olímpicos modernos em 1896, tendo a esgrima e a luta livre como representantes nesta primeira edição dos jogos, conforme podemos observar na imagem abaixo (IMAGEM 1).

Imagem 1- Lutas nos Jogos Olímpicos



Fonte: THE OFFICIAL REPORT OF THE OLYMPIC GAMES OF STOCKHOLM 1912; Erik Bergvall (1913)

No século XX, com o advento dos filmes e de grandes artistas marciais como Bruce Lee, o inicialmente tímido interesse ocidental se transformou num enraizamento das artes orientais na cultura popular da civilização. Também neste século surgiu o popular *Ultimate Fighting Championship* (UFC), que nas primeiras edições reunia praticantes de diferentes artes marciais mistas e os colocava para lutarem entre si numa espécie de “vale tudo” (NETO, GARCIA e VOTRE, 2016).

2.2.2 Origem e história das Artes Marciais no Brasil

Tendo sido colonizado por uma nação europeia, o Brasil naturalmente herdou as práticas europeias, como por exemplo a esgrima, pois chegada da corte portuguesa em 1808 trouxe uma grande quantidade de praticantes, sendo depois muito popularizada por D. Pedro II (FABBIO, 2011). Há também modalidades que demoraram a chegar aqui, como o Wrestling que foi disseminado apenas na década de 1930, por um húngaro apelidado de “Tatu” (CORDOVA, 2019).

Também é de interesse destacar o Huka-Huka (IMAGEM 2), uma arte de matriz indígena brasileira. Tendo sua origem na região do Centro-Oeste, esta prática é realizada após uma série de rituais festivos feitos pelas tribos e pelos lutadores que, após o término, lutam ajoelhados tentando levantar o adversário para jogá-los no chão (VALENTE *et al.*, 2022). O nome da prática “é considerada uma onomatopeia do som que os lutadores emitem no início do combate imitando o rugido da onça” (PAIVA, 2015, p. 32).

Imagem 2 - Indígenas praticando o Huka-Huka



Fonte: HUKA HUKA, A LUTA CORPORAL DO XINGU, CONTRIBUI PARA MANTER VIVA A CULTURA INDÍGENA NO MATO GROSSO, Hilda Azevedo (2022).

Talvez uma das lutas mais populares seja a capoeira, originada de um movimento de resistência dos escravizados negros no fim do Brasil Império. Foi proibida após a proclamação da República, sendo considerada subversiva e violenta. Sendo marginalizada, seus praticantes tiveram que passar por um histórico de lutas pela sobrevivência da prática e reinterpretar o senso comum de “prática criminosa” (BUENO, 2012).

Já as famosas artes orientais se organizaram no Brasil apenas na década de 30 com a vinda de instrutores, mas já era praticada antes apenas por imigrantes orientais. O mais popular é o judô, que chegou até a ser tornar uma prática obrigatória em 1931 (PARIZOTTO *et al.*, 2017). Outras práticas populares incluem o karatê, introduzida por imigrantes japoneses (FROSI e MAZO, 2011) e o Kung Fu, disseminado pelo mestre Wong Sun Kueng (Moy Gin Ying), segundo Ferreira, Júnior e Capraro (2014). A título de curiosidade, Barros (2021) cita que o Exército Brasileiro utiliza principalmente para o combate corpo a corpo a capoeira, o karatê e o judô como princípios norteadores.

2.3 ARTES MARCIAIS NA CONTEMPORANEIDADE.

2.3.1 Resignificação

Hoje, as práticas orientais passaram por uma resignificação pelo público ocidental. Como afirma Pimenta (2008), a popularidade de tais práticas gerou uma indústria específica independente que cria para vender tais manifestações, criando profissionais que geram uma perda gradativa da legitimidade oriental.

Na prática, Pimenta (2009) destaca que tais mudanças geram uma chamada propagandista esportiva, de exercício físico e de “bem estar”, onde os aspectos morais e éticos originais se tornam mais uma herança do que de fato uma regra a ser seguida. Exemplos visíveis de tal fato são as várias mudanças de regras exigidas pelo Comitê

Olímpico Internacional (COI) para adequações das mesmas como esporte olímpico (SCIASCIO, 2019).

Isso se dá pela constante adaptação e renovação das mesmas baseando-se na época em que se vive, como o exemplo citado por Elias e Dunning (apud PIMENTA, 2009) de que, caso a sociedade não permita a expressão de emoções deve-se procurar um local onde se possa extravasar-las.

Nesse ponto, Pimenta (2008, p. 8) cita que tal ressignificação é uma consequência direta da globalização “[...] intensifica as misturas e pulveriza as identidades [...]. Identidades locais fixas desaparecem para dar lugar a identidades globalizadas flexíveis, que mudam ao sabor dos movimentos de mercado e com igual velocidade” e finaliza com uma citação de Ianni (2002) “Tudo pode ganhar outra luz, quando vista pela perspectiva aberta da globalização”.

2.3.2 No contexto tecnológico e midiático

Em um mundo envolto de tecnologia as artes marciais, mesmo as mais tradicionais, também passaram a se utilizar delas, tanto para um melhor entendimento dos gestos motores dos atletas quanto para uma melhor forma de treinamento ou diminuição de erros em competições, entre outras infinidades de objetivos (SCIASCIO, 2019). Assim, possibilitando não só uma melhor autonomia defensiva mas também uma popularização na cultura popular global.

Instrumentos tecnológicos eram usados desde os primórdios das artes, como o desenvolvimento de armas (espadas, lâminas, facões, etc) pelos conflitos entre as comunidades antigas, ou o *makiwara*, para treinamento de socos e chutes. No entanto, os treinamentos modernos têm preferido instrumentos mais “tecnológicos” como, por exemplo, os famosos sacos de pancada ou os bonecos Bob. Ou então instrumentos que deixam a prática mais efetiva e/ou segura como os citados por Sciascio (2019, p. 119) “proteção de tórax, mãos, dentes, canela/pés, entre outras possibilidades, tais como: raquetes para treinamento de chutes, tatames de EVA, capacetes.”.

Além de objetos palpáveis, Cazetto (2010) também cita outros exemplos de como tais novas tecnologias podem ser utilizadas hoje em dia, como os correios eletrônicos e redes sociais para o planejamento participativo e envios prévios do plano de aula, vídeo digital para registros e melhores ensinamentos, e sites/aplicativos de vídeos e/ou videoconferências para assistirem conteúdos que compartilham conhecimentos e ensinamentos das artes e/ou para os próprios alunos se reunirem e partilharem “opiniões, sentimentos, expectativas” (CAZETTO, 2010, p. 7) sobre as temáticas em questão.

A tecnologia pode também servir como divulgação, se relacionando com o aspecto midiático, como as primeiras edições do já citado *Ultimate Fighting Championship* (UFC). No entanto, a verdadeira midialização dessas artes veio nas décadas de 1960 e 1970 com os filmes de artes marciais chinesas (chamados de *Chop-socky*) protagonizados principalmente pelo artista marcial *Bruce Lee* (MIRANDA, 2015).

Atualmente, talvez um dos grandes divulgadores das artes marciais sejam os jogos eletrônicos, como *Mortal Kombat* ou *Street Fighter*, onde cada praticante é praticante de um estilo de luta diferente. Esses jogos, segundo Correa e Schwartz (2013), se baseiam nos filmes de lutas, desde cenários, trejeitos e aparência, sendo muito influenciados pelos atores como o próprio *Bruce Lee*, *Jean-Claude Van Damme*, e *Steven Seagal*, inclusive até com os próprios atores interpretando em filmes de jogos personagens que foram inspirados neles.

3. METODOLOGIA

Se entende como metodologia o caminho e/ou o recurso que o pesquisador utilizará para obtenção de resultados confiáveis e válidos para realizar e responder as perguntas da pesquisa. Descreve a forma como o processo é estruturado, organizado e conduzido, apresentando o conjunto de técnicas de coleta e análise de dados e de registros que serão utilizados, fornecendo assim uma estrutura coerente (MARCONI e LAKATOS, 2003).

Para o caminho a ser percorrido no processo de realização da pesquisa será adotado o tipo de pesquisa bibliográfica. A pesquisa científica, segundo Macedo (1995, p. 11), é “aquela que utiliza o método científico [...] para mostrar uma dada relação entre fatos ou fenômenos, com o fito de submeter a teste determinada hipótese”, sendo um processo de investigação para solucionamento ou aprofundamento de questões e que denota de objetividade, imparcialidade e ética (MARCONI e LAKATOS, 2003).

Especificamente a pesquisa bibliográfica, escolhida para este trabalho, consiste na busca, seleção, análise e interpretação de informações e conhecimentos disponíveis em fontes bibliográficas (SEVERINO, 2013).

Este conceito é referido como restrito por Macedo (1995, p. 13), que confere o conceito amplo de pesquisa bibliográfica como sendo o de “planejamento global-inicial de qualquer trabalho de pesquisa, o qual envolve uma série de procedimentos metodológicos, configurados em etapas de trabalho”.

Trata-se de uma pesquisa do tipo qualitativa, bibliográfica, por meio da qual inicialmente foi realizado um levantamento da literatura na base de dados do Google Acadêmico, considerando um recorte temporal de dez anos e os seguintes descritores: autonomia defensiva, artes marciais e defesa pessoal. Todavia, em função da baixa quantidade de publicações acerca da temática proposta, foi necessário um suporte teórico de publicações relevantes, anteriores ao período mencionado.

Tabela 1- Levantamento Bibliográfico

Título	Ano	Autores	Objetivos
DEFESA PESSOAL: fundamentos e prática	2016	João Victor da Costa Alecrim Kamilla Sabino de	Orientar para o ensino teórico e prático de defesa pessoal.

		Macêdo	
O emprego das técnicas de defesa pessoal nas operações de Garantia da Lei e da Ordem.	2021	Vitor Hugo de Oliveira Barros	Demonstrar a importância do combate corpo a corpo.
Martial Arts Studies: Disrupting Disciplinary Boundaries	2015	Paul Bowman	Avaliar a multiplicidade e heterogeneidade de possíveis abordagens aos estudos das artes marciais, explorando orientações e limitações das abordagens existentes.
Benefícios que as Artes Marciais podem trazer para os alunos de Educação Física Escolar	2016	Isaac da Silva Brumessa	Demonstrar os benefícios que as artes marciais e jogos de luta podem proporcionar aos alunos no processo de formação, ensino e aprendizagem, na faixa etária que abrange alunos do ensino fundamental.
O karatê-do como instrumento de formação do caráter e personalidade dos praticantes através de suas técnicas corporais	2019	Lucas Maciel Cavalcante Petrônio Lauro Teixeira Potiguar Junior	Investigar a compreensão sobre a relação entre técnicas corporais desenvolvidas no karatê e a formação do caráter do praticante.
A importância da prática de artes marciais no desenvolvimento das competências do líder militar	2020	Guilherme Guedes Costa	Analisar brevemente os primórdios das artes marciais, sua inserção nas forças armadas no contexto mundial, a doutrina de lutas do Exército Brasileiro e prognosticar a importância do adestramento em artes marciais como fator de desenvolvimento de competências da liderança militar, considerando suas contribuições físicas, mentais, cognitivas e atitudinais para seus praticantes.
Influência do treinamento do kung fu estilo Garra de Águia na capacidade cardiorrespiratória em adultos	2015	Jonathan Henrique Siqueira Faganello	Verificar a influência do treinamento de 12 semanas de Kung Fu estilo garra de águia em praticantes iniciantes adultos na capacidade cardiorrespiratória
Kung Fu Cult Masters: From Bruce Lee to Crouching Tiger	2003	Leon Hunt	Analisar o fascínio mítico e considerar o impacto das novas tecnologias em um gênero focado no desempenho físico.
Benefício das artes marciais nas aulas de	2015	Douglas Odorilo Ramos Martins	Analisar os benefícios das artes marciais nas aulas de Educação

educação física escolar			Física escolar.
Lutas: da pré-história à pós-modernidade	2011	Alexandre V. Mazzone Jorge Luiz de Oliveira Junior	Apresentar como o homem desde os primórdios utiliza-se da manifestação corporal Lutas para diferentes objetivos e situações.
Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think	1992	Forrest E. Morgan	Abordar passo a passo a aplicação da mentalidade do guerreiro japonês ao treinamento marcial à vida diária.
A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes nas aulas de educação física	2012	Renan Lemos Pacheco	Encontrar a relação entre a prática de artes marciais e a redução da manifestação de comportamento agressivo em adolescentes nas aulas de educação física escolar.
Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica	2009	Luiz Gustavo Bonatto Rufino Suraya Cristina Darido	Mapear e discutir a origem do jiu jitsu no Brasil e avaliar as implicações do ensino dessa prática.
Krav Maga: How to Defend Yourself Against Armed Assault	2001	Imi Sde-Or Eyal Yanilov	Manual abrangente sobre como lidar com um agressor utilizando o Krav Maga.
Karate: da arte marcial à qualidade de vida	2008	José Antonio Vianna	Um dossiê sobre o karate.
Os valores éticos das artes marciais e sua presença na prática	2015	Carlos Henrique Silva Mayer Pâmela Nascimento Andrade	Identificar e analisar a forma que os valores morais estão presentes e como são passados aos praticantes das artes marciais.
Benefícios das artes marciais nas aulas de educação física infantil	2013	Luca Baêta dos Santos	Mostrar os benefícios que as artes marciais trazem para a educação física infantil.
As Artes Marciais e os Desportos de Combate e o Bullying: uma revisão sistemática	2021	Hugo Simões Pedro Manuel Santos Beatriz Pereira Abel Figueiredo	Sintetizar e analisar os estudos que relacionam a prática de Artes Marciais e Desportos de Combate com a violência.
A melhoria do aspecto cognitivo em crianças e adolescentes por meio da prática de artes marciais.	2018	Letícia da Costa Santos	Analisar os benefícios da prática das artes marciais sobre o aspecto cognitivo em crianças e adolescentes.
Prática de artes marciais e densidade mineral óssea em adolescentes de ambos	2016	Igor Hideki Ito Alessandra Madia Mantovani Ricardo Ribeiro	Analisar a relação entre a prática de artes marciais e a densidade mineral óssea em adolescentes.cc

os sexos		Agostinete Paulo Costa Junior Edner Fernando Zanuto Diego Giulliano Destro Christofaro Luis Pedro Ribeiro Rômulo Araújo Fernandes	
Benefícios das artes marciais na aptidão física dos idosos	2022	Patrícia Carvalho Lélia Lessa Teixeira Pinto	Analisar os benefícios das artes marciais na aptidão física do idoso
Efeitos do Tai Chi Chuan na incidência de quedas, no medo de cair e no equilíbrio em idosos: uma revisão sistemática de ensaios clínicos aleatorizados	2007	Marina Santos Marinho Juliana Figueira da Silva Leani Souza Máximo Pereira Luci Fuscaldi Teixeira Salmela	Realizar uma revisão sistemática que evidencie o efeito do Tai Chi Chuan na incidência de quedas, no medo de cair e no equilíbrio em idosos.
Doença de Parkinson e Exercícios Físicos: Possíveis Benefícios	2014	Thaís Alves Paiva Rayne Ramos Fagundes Lívia Ellen França do Amaral Lílian Fernanda Pacheco	Fazer um levantamento bibliográfico evidenciando estudos que relatam os possíveis benefícios de diferentes tipos de exercícios físicos em portadores da DP.
O Tai Chi Chuan como prática alternativa para o tratamento da ansiedade	2021	Eduardo Cortez Guimarães Guilherme Brito Camila Grasielle Araújo de Oliveira Jordana Campos Martins de Oliveira Ana Cristina Silva Rebelo Lucas Raphael Bento e Silva	Verificar a eficiência da prática de Tai Chi Chuan como tratamento, controle ou prevenção dos transtornos de ansiedade.
A prática de Tai Chi na saúde de diabéticos e hipertensos: uma revisão integrativa	2022	Laís Renata Almeida Cezário Ariane Vanessa Manoel Stefany de Lima Gomes Gláucia Maria Bovi Ambrosano Anderson Taíra Rosana de Fátima Possobon Julicristie Machado de Oliveira Karine Laura Cortellazzi	Sistematizar os resultados das pesquisas que investigam a relação entre a prática de TC e a saúde de indivíduos com Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus.
Jiu-jitsu feminino - de promessa a realidade mundial	2019	Daniel Sousa da Silva Cátia Malachias Silva Diogenes Leandro de Oliveira	Explorar o jiu-jitsu feminino.

Fatores que levam o público feminino as aulas de muay thai nas academias de Trindade-GO	2014	Carlos Henrique Alves Diniz Paulo Roberto Barbosa Mota da Silva Fernanda Jorge de Souza	Buscar os motivos que levam as mulheres a buscar o Muay Thai.
---	------	---	---

Fonte: Elaboração própria

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ASPECTOS SOCIOCULTURAIS E HISTÓRICOS DAS ARTES MARCIAIS NO MUNDO

As artes marciais, tendo origens diversas, também carregam consigo a essência cultural de onde surgiu. O Kung Fu, na China, o Judô, no Japão, o Karatê, na Coreia do Sul, e a Capoeira, no Brasil são alguns exemplos disso. Paul Bowman (2015) cita como cada uma dessas artes marciais reflete a história, os valores e os sistemas de crenças de suas respectivas culturas.

Há uma dimensão filosófica e espiritual significativa. O Budô, por exemplo, é uma filosofia japonesa de artes marciais que enfatiza a busca pela perfeição do caráter e a harmonia entre mente e corpo. Elas também podem ser influenciadas por religiões como o Zen Budismo no Japão e o Taoísmo na China, cita Morgan (1992).

Cavalcante e Junior (2019) também discorrem sobre a importância dos rituais corporais. As artes marciais frequentemente incorporam rituais e cerimônias que refletem a cultura de origem, essas cerimônias reforçam os valores de respeito, disciplina e hierarquia presentes nelas. Há o exemplo do ritual de saudação no Karatê, onde a demonstração de respeito ao professor e aos colegas pelo praticante é um elemento essencial da prática.

Além das técnicas de lutas, as artes marciais são frequentemente expressas de maneira artística por meio de apresentações coreografadas e exibições de habilidades. Por exemplo, o Wushu, uma forma de arte marcial chinesa, é conhecido por suas rotinas acrobáticas e movimentos elegantes. Essas performances artísticas são apreciadas não apenas como formas de entretenimento, mas também como veículos para transmitir a cultura e identidade de um povo (HUNT, 2003).

Ainda nesta mesma linha de considerações se é destacável como cada arte marcial possui características e entendimentos próprios inerentes para uma melhor manifestação da prática, derivados do objetivo com a qual foi desenvolvida ou de sua evolução (MAZZONI e JUNIOR, 2011).

O Karatê, por exemplo, foi criado inicialmente como uma arte para desenvolver o corpo espiritual e religiosamente, mas posteriormente foi modificado para uma prática ainda objetivada no desenvolvimento pessoal, mas com uma configuração mais esportiva (VIANNA, 2008).

Um exemplo próximo é o Jiu-Jitsu Brasileiro, que assim como várias outras artes, modificou, incrementou e excluiu pontos da arte marcial japonesa chamada “Jujutsu”. Desenvolvido pela família Gracie, que fundiu a cultura oriental com a brasileira, essa

prática tem em sua essência a capacidade do ensino de técnicas que permitem que um indivíduo pequeno e fraco vença um adversário grande e forte (RUFINO e DARIDO, 2009).

Um curioso caso específico que merece ser mencionado é o Krav Magá. Apesar da já citada falta de consenso sobre artes marciais e lutas, esta prática, de origem judia e militar e derivada das brigas de rua, é normalmente reconhecida como a única arte de defesa pessoal, e não marcial, já que seu objetivo é a legítima defesa em situações reais de perigo. Por isso, também não há regras e competições em tal arte (SDE-OR e YANILOV, 2001).

4.2 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS

Dado tais caracteres benéficos, não é surpreendente que tais práticas sejam altamente procuradas. Não só para a autodefesa, mas também para a saúde, competição, estética, aprendizado, etc. Além disso, podem ser praticadas e gerar benefícios desde a infância até a velhice. Apesar disto, Junior e Junior (apud MARTINS, 2015) dizem que não se é muito debatido dentro no meio acadêmico como e de qual forma tais benefícios são dados.

Na educação infantil, Ferreira (2006), citado por Brumessa (2016, p. 9), chama a atenção para “desenvolvimento de força, flexibilidade, coordenação motora global e fina são algumas valências físicas aprimoradas. Além do aperfeiçoamento cognitivo, raciocínio lógico e autocontrole em situações adversas (...)”.

Há também o desenvolvimento ético da criança, Motta e Ruffoni (apud MARTINS, 2015) citam a hierarquia e cultura obediência severa para com o mestre/professor como uma forma de ensino ao respeito e controle próprio. Lançanova (apud BRUMESSA, 2016) também informa sobre tal desenvolvimento, chamando atenção ao fato das características históricas, culturais e filosóficas das artes marciais levarem o aluno a uma compreensão respeitosa da sociedade, aprendendo a conviver com ela. Sendo também citado por Santos (2013, p. 10), Lançanova diz que “as artes marciais trazem [...] as dificuldades motoras e psicológicas dos alunos, convidando-os [...] num trabalho de autoconstrução, autocrítica, autossuperação, tornando-se capazes [...] de solucionar e compreender os próprios problemas [...]”.

Um estudo feito por Simões *et al.* (2021) analisou que o comportamento agressivo dos meninos jovens se dá por meio do comportamento antissocial, enquanto as meninas são mais dependentes da situação. Inferindo que as artes marciais são pró-sociais, os autores, por meio de análises, perceberam níveis mais baixos de agressões em seus praticantes pelo fato de conseguirem controlar sua raiva em relação aos não-praticantes.

Corroborando, Formiga *et al.* (apud PACHECO, 2012) também cita os adolescentes como sendo impulsivos, e, por estarem passando por uma fase de formação para a fase adulta, estão sempre à procura de se identificar com algo, se tornando expostos a agressividade quando se frustram. Assim, de acordo com a investigação feita pelo autor, foi percebida uma diminuição na agressividade dos adolescentes conforme praticavam a arte marcial em relação a antes, concluindo a relação entre a prática e tal estado.

Santos (2018, p. 9) também relaciona a prática com a “diminuição da agressividade e melhora do comportamento até fora da escola, como no ambiente familiar e na socialização”, citando ainda uma melhora no aspecto cognitivo. Já Ito *et al.* (2016) afirmam por meio de um estudo feito que a densidade mineral óssea em praticantes de artes marciais é maior em diferentes regiões do corpo, sendo relacionadas com qual arte está sendo praticada.

Faganello (2015) destaca que estudos recentes apontam uma relação entre determinadas práticas e/ou estilos de práticas vivenciadas por adultos, como a melhora na aptidão física pelo trabalho de conjuntos musculares e articulações por meio de diversos usos corporais, e de flexibilidade, força muscular e composição corporal. Além disso, o autor ainda destaca que especificamente o Kung Fu é “utilizado muito mais como um eficiente exercício cardiovascular, controle do estresse e de coordenação motora, do que como um sistema de combate” e faz uma relação com a prática e a capacidade aeróbia, por levar o corpo constantemente ao extremo. (FAGANELLO, 2015, p.3)

Também é alegado por Mayer e Andrade (2015) os elementos da disciplina, paciência, autocontrole e melhora do sono, pelo fato dos valores das artes marciais estarem altamente presentes em seu ensino, mudando assim o comportamento de seus praticantes.

Colaborando, Carvalho e Pinto (2022) reforçam tal importância atribuída ao trabalho com o público idoso. Também, artes marciais como o *tai chi chuan* (IMAGEM 3) são responsáveis pela redução do risco de quedas e do medo de tal ocorrência, além da melhora do equilíbrio funcional e do proporcionamento do prazer e da socialização (MARINHO *et al.*, 2007). Os mesmos autores também citam, analisando estudos, que é perceptível a quantidade de idosos que continua praticando o *tai chi chuan* após a intervenção e o acompanhamento do estudo, citando que tal prática promove maior adesão que treinos de equilíbrio computadorizado ou palestras educacionais.

Há também um levantamento feito por Paiva *et al.* (2014, p. 708) sobre o *tai chi chuan* que o cita como uma alternativa não medicamentosa para melhora da “mobilidade, o equilíbrio, a marcha, a postura, promover a redução de quedas e ainda melhorar a qualidade de vida de pessoas portadoras de doença de Parkinson.”

Guimarães *et al.* (2021) também citam uma diminuição considerável nos níveis de depressão, ansiedade e controle do estresse para praticantes do *tai chi chuan*. Além disso, Sharma e Haider (2015), citado por Guimarães *et al.* (2021, p. 3) alegam uma “melhora na memória, na concentração, nos quadros de (...) artrite e na pressão” como decorrentes de tal arte marcial, sendo estas para todas as idades. Concluindo que ela pode ser usada como acompanhamento ao controle de ansiedade. Tais alegações são congruentes com o que diz Cezário *et al.* (2022), que expõem melhoras na pressão arterial, controle glicêmico, perfil lipídico, saúde mental e saúde física.

Imagem 3 - Idosos praticando *Tai chi chuan* ao ar livre



Fonte: TAI CHI, Craig Nagy (2005).

4.3 DEFESA PESSOAL: CONCEITO E ENSINAMENTOS

Ao referir-se às artes marciais, precisa-se também se definir o que é a defesa pessoal, visto que “a necessidade de defender-se para sobreviver fez com que o homem desenvolvesse diversos gêneros de luta [...]” (VIANNA, 2008, p. 2).

A respeito disso, Alecrim e Macêdo (2016, p. 1) comentam em seu artigo que “Defesa pessoal é o conjunto de movimentos de defesa e ataque [...] que objetivam promover a defesa própria ou a de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente”. Outro aspecto levantado pelos autores são as diferentes técnicas para diferentes situações de defesa, mencionando certas técnicas para “contundência”, “esquiva”, “combate em solo” (IMAGEM 4), “derrubar” (IMAGEM 5) e “cair sem se machucar”.

Imagem 4 - Demonstração de uma técnica de combate em solo no judô



Fonte: NE WAZA, Moacir Mendes Junior (201-?)

Imagem 5 - Jigoro Kano, fundador do judô, ensinando uma técnica de derrubada a seus alunos



Disponível em: <<https://fpj.com.br/odair-borges-o-judo-de-jigoro-kano/>>

4.3.1 A importância da autonomia defensiva

Tais vantagens citadas anteriormente não só geram uma melhor condição de vida e formação do cidadão mas também uma maior autonomia para colocar em prática seu objetivo primário, o de defender-se atacando (ALECRIM e MACÊDO, 2016).

A autoconfiança é um aspecto importante gerado pela prática das artes marciais que influi numa maior autonomia do praticante. Barros (2021) cita que tal fator gera uma maior certeza no emprego de suas habilidades e uma melhor compostura, que lhe gera um ar de respeito. Isso infere não só para a defesa de si próprio mas também um sentimento de proteção aos outros, gerando também assim um maior medo e/ou receio do agressor.

A coragem ajuda numa maior firmeza e dedicação no emprego das técnicas. Isso pode ser muito bem-visto no filme *Karate Kid* (1984), onde o protagonista que inicialmente sofre bullying termina o filme utilizando uma inusitada para vencer seu agressor e oponente. Como Barros (2021, p. 30) informa, as situações de vantagens e desvantagens durante as lutas requerem “coragem para superar os momentos difíceis do combate”. Durante o ensino das artes marciais o praticante é diversas vezes colocado em situações de desvantagens, gerando uma experiência para quando estiver em tal situação para um combate real. Costa (2020) em sua pesquisa cita a coragem e a autoconfiança como os aspectos que os praticantes das artes marciais mais buscam desenvolver.

Outro aspecto a ser levantado é a iniciativa, a ideia de se saber iniciar o ataque quando estiver ameaçado e ser efetivo no mesmo. Barros (2021) diz que o treinamento gera diversas possibilidades de golpes que ajam de maneira efetiva para colocar-se em posição favorável e podem ser empregados nas mais diversas situações desfavoráveis de tempo e/ou espaço. Nas situações de pressão psicológica é normal que uma pessoa não treinada tome atitudes impulsivas e equivocadas, ou até que não

tome atitude, o que gera uma desvantagem para si próprio. O equilíbrio emocional do indivíduo, gerado pela prática das artes marciais, também é essencial (BARROS, 2021).

A agilidade e rapidez de raciocínio também são essenciais para uma boa defesa. Afinal, não adianta ter iniciativa e coragem se a efetividade e/ou agilidade e rapidez para aplicação dos golpes não são suficientes, como diz Barros (2021).

4.3.2 A relevância que a defesa pessoal alcançou especificamente atrelada ao público feminino

Em uma sociedade que sempre deixou clara a separação de gêneros, o sexo feminino sempre foi visto como o frágil e menos capaz. Silva, Silva e Oliveira (2019) também falam sobre tais preconceitos e estereótipos, chamando atenção a associação de mulheres esportistas a homossexualidade, e citam Mourão (2002) ao afirmar que tais atletas eram impedidas de fazerem viagens relacionadas ao esporte e de se dedicarem exclusivamente a ele ao longo de toda a temporada. Os mesmos autores também afirmam que as práticas recorrem a mudanças de hábitos na vida da mulher, e que estas só são incentivadas caso potencializem ou exaltem uma feminilidade, pois a perda “essência feminina” é inaceitável.

No entanto, nas últimas décadas se viu um relevante ingresso de mulheres em áreas tradicionalmente masculinas, como as artes marciais. Barbosa (apud DINIZ, SILVA e SOUZA, 2014) cita que especificamente na modalidade do *Muay Thai* há um incentivo de interação entre os sexos durante as aulas, pois se acredita que há igualdade de capacidade entre os dois.

O jiu-jitsu, como sendo uma arte criada especificamente para o mais fraco vencer o mais forte, é referenciado por Silva, Silva e Oliveira (2019) como sendo sedutor para o público feminino, devido ao alto crescimento da violência contra a mulher, por fortalecer a autodefesa e trabalhar o corpo e nossa a mente. Como dito por Silva e Malaquias (apud SILVA, SILVA e OLIVEIRA, 2019, p. 7), “é melhor saber e não precisar do que precisar e não saber”.

Diniz, Silva e Souza (2014, p. 136) citam alguns motivos que levam as mulheres para esses espaços tradicionalmente masculinos, como “estética, defesa pessoal, definição muscular, condicionamento físico, desestresse, bem-estar mental, desempenho, emagrecimento”. Tais motivos fazem com que haja uma alta taxa de permanência nas aulas, pois com o tempo se deixa de praticá-la por modismo e sim por preocupação com a saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, mesmo havendo uma baixa quantidade de publicações acerca da temática proposta, é razoável supor que as artes marciais garantem ao indivíduo uma grande contribuição para com a autonomia defensiva, considerando a bibliografia que possuímos até o presente momento. As opções de tipo de pesquisa qualitativa e bibliográficas utilizadas para a elaboração deste trabalho foram de extrema

importância para o mesmo, com o suporte teórico dando um detalhamento abrangente e satisfatório para a sua realização.

Destarte, o problema proposto no trabalho foi investigado e elucidado. O mapeamento da temática da autonomia defensiva demonstrou como questões não tão visíveis e até desvalorizadas podem ser de extrema importância em uma ou para evitar uma situação de perigo, além da questão da saúde que em si própria já é contribuinte.

Também foi feita a elaboração de quais formas as artes marciais podem ser utilizadas para diferentes contextos de autoproteção, desde o enfrentamento de indivíduos mais fortes e grandes a locais e objetos específicos que podem ser utilizados a seu favor ou de maneira esportiva.

No entanto, como mencionado anteriormente, há uma escassez de publicações atuais na área com relação ao tema proposto, o que fez com que a pesquisa não pudesse ser realizada apenas com publicações considerando o recorte temporal de 10 anos. Assim, se direciona uma maior preocupação sobre o assunto, tanto pelo aumento da procura pelas artes marciais nos últimos anos quanto pela busca de conhecimento sobre o mundo.

REFERÊNCIAS

ALECRIM, João Victor da Costa; MACÊDO, Kamilla Sabino de. DEFESA PESSOAL: fundamentos e prática. In: V FÓRUM DE INTEGRAÇÃO, ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA DO IFRR. Boa Vista: IFRR, 2016.

AZEVEDO, Hilda. **Huka Huka, a luta corporal do Xingu, contribui para manter viva a cultura indígena no Mato Grosso.** 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/funai/pt-br/assuntos/noticias/2022-02/huka-huka-a-luta-corporal-do-tingu-contribui-para-manter-viva-a-cultura-indigena-no-mato-grosso>> Acesso em: 6 de novembro de 2023.

BARROS, Vitor Hugo de Oliveira. **O emprego das técnicas de defesa pessoal nas operações de Garantia da Lei e da Ordem.** 2021. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Ciências Militares) - Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais, Rio de Janeiro, 2021.

BERGVALL, Erik. **The official report of the Olympic Games of Stockholm 1912.** 1913.

BOWMAN, Paul. **Martial Arts Studies: Disrupting Disciplinary Boundaries.** Londres, 2015.

BRUMESSA, Isaac da Silva. **Benefícios que as Artes Marciais podem trazer.** 2016. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

BUENO, Marcos Cordeiro. **O Fetiche da Capoeira Patrimônio: Quem quer abrir mão da história da capoeira?**. 2012. 274 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2012.

CARDOSO, Marcelo; PINHEIRO, Elton Bruno. Possibilidades e limites do uso do *streaming* em transmissões esportivas: uma reflexão à luz do conceito de atualidade mediática. In: Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, 42º, 2019, Belém. **Intercom - Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação.** Brasília: 2019. p. 1-15.

CARTWRIGHT, Mark. ROMAN GAMES, CHARIOT RACES E SPECTACLE. 2013. **World History Encyclopedia**, 2013.

CARVALHO, Patrícia; PINTO, Lélia Lessa Teixeira. Benefícios das Artes Marciais na Aptidão Física dos Idosos. **Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública.** Salvador, jun 2022.

CAVALCANTE, Lucas Maciel; JUNIOR, Petrônio Lauro Teixeira Potiguar. O karatê-do como instrumento de formação do caráter e personalidade dos praticantes através de suas técnicas corporais. **Revista de Educação Física, Esporte e Lazer LaboMídia**, Florianópolis, v. 31, n. 60, p. 01-16, 2019.

CAZETTO, Fabiano Filier. Jiu-jitsu brasileiro e vale-tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de Lutas e Artes Marciais. **Motrivivência**, n. 34, p. 223-230, 2010.

CEZÁRIO, Laís Renata Almeida *et al.* A prática do Tai Chi na saúde de diabéticos e hipertensos: uma revisão integrativa. **Revista de APS**, v. 25, 2022. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/36941/25740>>. Acesso em 12 de novembro de 2023.

CHAD, Michel. Artes Marciais (Parapatologia). **Enciclopédia da Conscienciologia.** Amigos da Enciclopédia, 2015. p. 1.

CORDOVA, Maria Luiz de Oliveira. **Panorama do Wrestling no Brasil: Origem, institucionalização e atualidade.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências do Esporte) - Faculdade de Ciências Aplicadas - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.

CORREA, Francisco Tupy Gomes; SCHWARTZ, Gilson. Fighting Games perante a abordagem audiovisual: A evolução que reforça a tradição. In: SBGAMES, 12. **Proceeding of SBGames.** 2013.

COSTA, Guilherme Guedes. **A importância da prática de artes marciais no desenvolvimento das competências do líder militar.** 2020. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Militares) - Ciências Militares, Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2020.

DINIZ, Carlos Henrique Alves; SILVA, Paulo Roberto Barbosa Mota da; SOUZA, Fernanda Jorge de. Fatores que levam o público feminino às aulas de Muay Thai nas academias de Trindade-GO. In: SEMINÁRIO DE PESQUISAS E TCC DA FUG, 7., 2014, Trindade: FUG, 2014. p. 121-143.

FABBIO, Rodrigo Urvanegia. **Esgrima: aspectos histórico-evolutivos.** 2011. 90 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade Maurício de Nassau, Aracaju, 2011.

FAGANELLO, Jonathan Henrique Siqueira. **Influência do treinamento do kung fu estilo Garra de Águia na capacidade cardiorrespiratória em adultos.** 2015. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2015.

FERREIRA, Fernando Dandoro Castilho; JÚNIOR, Wanderley Marchi; CAPRARO, André Mendes. O “Kung Fu” no Brasil na perspectiva dos mestres pioneiros: problemas e perspectivas no uso da história oral como instrumental de análise. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Curitiba, v. 1, n. 28, p. 65-75, 2014.

FROSI, Tiago Oviedo; MAZO, Janice Zarpellon. Repensando a história do karate contada no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Porto Alegre, v. 25, n. 2, p. 297-312, 2011.

GUIMARÃES, Eduardo Cortez *et al.* O tai chi chuan como prática alternativa para o tratamento da ansiedade. **Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás**, Goiânia, v. 4, n. 1, 2021. Disponível em:
<<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rrsfesgo/article/view/158/146>>
. Acesso em 10 de novembro de 2023.

HUNT, Leon. **Kung Fu Cult Masters: From Bruce Lee to Crouching Tiger**. Londres, Wallflower Press, 2003.

ITO, Igor Hideki *et al.* Prática de artes marciais e densidade mineral óssea em adolescentes de ambos os sexos. **Revista Paulista de Pediatria**. São Paulo, v. 34, 2016. Disponível em:
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058215001628?via%3Dihub>>.
. Acesso em: 9 de novembro de 2023.

JUNIOR, Moacir Mendes. **Ne Waza: o que é o Ne Waza?**. 201-?

MACEDO, Neusa Dias de. **Iniciação à pesquisa bibliográfica: guia do estudante para a fundamentação do trabalho de pesquisa**. 2. ed. São Paulo: Loyola, 1995.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas S.A., 2003.

MARINHO, Marina Santos *et al.* Efeitos do Tai Chi Chuan na incidência de quedas, no medo de cair e no equilíbrio em idosos: uma revisão sistemática de ensaios clínicos aleatorizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, 2007. Disponível em:
<<https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838773009.pdf>>. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

MARTINS, Carlos José; KANASHIRO, Cláudia. Bujutsu, Budô, esporte de luta. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 638-648, set. 2010.

MARTINS, Douglas Odorilo Ramos. **Benefício das artes marciais nas aulas de educação física escolar**. 2015. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Universitário de Brasília, Brasília, 2015.

MAYER, Carlos Henrique Silva; ANDRADE, Pâmela Nascimento. **Os valores éticos das artes marciais e sua presença na prática**. 2015. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2015.

MAZZONI, Alexandre V.; JUNIOR, Jorge Luiz de Oliveira. **Lutas: pré-história à pós-modernidade**. GPEF-USP, São Paulo, 2011.

MIRANDA, Maria Brígida de. Bruce Lee nas telas - O “Pequeno Dragão” enlaça com seu corpo marcial Oriente e Ocidente. **Urdimento**, v. 2, n. 25, p. 84-99, 2015.

MORGAN, Forrest E. **Living the Martial Way: A Manual for the Way a Modern Warrior Should Think**. Emeryville, 1992.

NAGY, Craig. **Tai Chi**. 2005. Disponível em:
<<https://www.flickr.com/photos/89075592@N00/42536601/>> Acesso em: 18 de Outubro de 2023.

NETO, Alvaro Rego Millen; GARCIA, Roberto Alves; VOTRE, Sebastião Josué. Artes marciais mistas: luta por afirmação e mercado da luta. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Curitiba, v. 38, n. 4, p. 407-413, dez. 2016.

PACHECO, Renan Lemos. A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes nas aulas de educação física. **POLÊMICA**, Rio de Janeiro, n. 3, p. 414-424, 2012.

PAIVA, Thaís Alves *et al.* Doença de Parkinson e Exercícios Físicos: Possíveis Benefícios. **Revista Movimenta**, Anápolis, v. 7, n. 2, 2014. Disponível em:
<<https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/6273/4321>>. Acesso em: 10 de novembro de 2023.

PAIVA, Leandro. **Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate**. Manaus: OMP, 2015.

PARIZOTTO, Pedro Gabriel Gil *et al.* O Processo de institucionalização e regulamentação de artes marciais orientais no Brasil. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Maringá, v. 15, n. 1, p. 53-62, 2017. Disponível em:

<<https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfísica/article/view/15827/pdf>>.

Acesso em: 12 jun. 2023.

PIMENTA, Thiago. Imaginário e identidades ocidentais: contribuição para a interpretação de artes marciais orientais no Brasil. In: ENCONTRO DA ALESDE, 1., 2008, Curitiba. **Esporte na América Latina: atualidade e perspectivas**. Curitiba: UFPR, 2008.

PIMENTA, Thiago. Racionalizando o machucar: processo civilizador e as artes marciais. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL PROCESSO CIVILIZADOR, 12., 2009, Recife. **Civilização e Contemporaneidade**. Recife: 2009.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO Suraya Cristina. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. In: Congresso Paulistano de Educação Física Escolar, Caraguatatuba. **Anais**, Caraguatatuba: CONPEFE, 2009.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate: uma questão de terminologia. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 16, n. 158, jul. 2011.

SANTOS, Luca Baêta Leal dos. **Benefícios das artes marciais nas aulas de educação física infantil**. 2013. 15 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2013.

SANTOS, Leticia da Costa. **A melhoria do aspecto cognitivo em crianças e adolescentes por meio da prática de artes marciais**. 2018. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

SCIASCIO, Jorge Henrique de Magalhães Sasso. **Contribuições das tecnologias para o karatê brasileiro: aspectos da gênese, escolarização ao Brasil contemporâneo**. 2019. 264 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2019.

SDE-OR, Imi; YANILOV, Eyal. **Krav Maga: How to Defend Yourself Against Armed Assaults**. Berkeley: North Atlantic Books, 2001.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2013.

SILVA; Daniel Sousa da; SILVA, Cátia Malachias; OLIVEIRA, Diogenes Leandro de. Jiu-jitsu feminino - de promessa a realidade mundial. **Revista Científica Multidisciplinar da Faculdade São José**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 02-17, fev. 2019.

SIMÕES, Hugo *et al.* As Artes Marciais e os Desportos de Combate e o Bullying: uma revisão sistemática. **Retos**, n. 39, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/340739149_As_Artes_Marciais_e_os_Desportos_de_Combate_e_o_Bullying_uma_revisao_sistemica_Martial_Arts_and_Combat_Sports_and_the_Bullying_a_systematic_review_Las_artes_marciales_y_deportes_de_combate_y_el_acosf>. Acesso em: 9 de novembro de 2023.

VALENTE, Francisco Luís Auricélio *et al.* Estudo sobre Huka-huka: uma luta de matriz indígena brasileira. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, 2022. Disponível em:

<<https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/28608/20620>>

VIANNA, José Antonio. Karate: da arte marcial à qualidade de vida. **ResearchGate**, Rio de Janeiro, 2008.