

## **A IMPORTÂNCIA DA ATITUDE DISCIPLINAR NAS ARTES MARCIAIS**

Murilo Honorato Dias<sup>1</sup>  
Patrícia Neves de Oliveira<sup>1</sup>  
Fernanda Jorge de Souza<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O objetivo do presente texto é considerar a importância da atitude disciplinar dentro e fora do ambiente da prática de lutas marciais. A coleta de dados ocorreu por meio de um levantamento bibliográfico de vários estudos que descrevem os benefícios das lutas de um modo geral, e enfatizam a potencialização destes através do aprendizado da disciplina e dedicação. Com este estudo foi possível concluir que a filosofia aplicada nas artes marciais pode influenciar diretamente na vida dos praticantes, tanto nos aspectos físicos quanto sociais e psicológicos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Disciplina. Artes Marciais. Lutas.

### **TITULO DO TRABALHO EM LÍNGUA INGLESA**

### **ABSTRACT**

The purpose of this text is to consider the disciplinary approach matter in and outside the whole martial arts practicing scenario. The data collection was carried by means of a bibliographical review from various others studies that describe the general benefits of martial arts and emphasize their “empowering” by the means of discipline and dedication. With this study, it was possible to conclude that the philosophy applied to martial arts may influence directly the athlete's life, both in phisical aspects as social and psychological.

**PALAVRAS-CHAVE:** Disciplin. Martial Arts. Fight.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

<sup>2</sup> Orientador: Prof. Ms., Faculdade União de Goyazes.

## INTRODUÇÃO

Como é salientado por (RUFFONI & MOTTA 2004, p.01), “As lutas, jogos de oposição, esportes de combates, existem desde o início dos tempos em todas as civilizações”.

As lutas, as artes marciais e as modalidades esportivas de combate (L/AM/MEC) implicam um universo amplo de manifestações antropológicas de natureza multidimensional e complexa como dito por (CORREIA & FRANCHINI 2010). São nessas manifestações que o mestre tem que identificar a melhor metodologia ou reação para instruir o aluno e discipliná-lo a lidar com suas emoções.

Como dito por Ferreira em 2009:

As lutas são disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade. Podem ser citados exemplos de luta as brincadeiras de cabo de guerra e braço de ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do karatê (BRASIL, 1998: 70). É nesse ponto que a disciplina deve ser aplicada com maior vigor, pois a derrota sempre trás aprendizado, mas a vitória nem sempre implica no aprendizado, podem existir fatores externos como: sorte, competitividade, preparo, enfermos e etc. Ao final do combate os competidores precisam saber se respeitar.

Assim, percebe-se a importância da disciplina nas artes marciais por vários motivos desde o jogo limpo até fora do ambiente de sua prática onde o indivíduo disciplinado se mostra diferente dos demais por ter bom senso e caráter, que podem ser adquiridos com boa comunicação, educação e a aquisição de bons hábitos.

Desse modo, as maiores dificuldades de assimilação dessa prática diz respeito à questão psicológica, da educação que vem de casa, do caráter de cada um, da motivação que cada aluno usa ou tem a seu favor, dito que “a luta é mais que um esporte do físico, ela pretende ser também uma filosofia, que

valoriza a inteligência e o culto à verdade. Assim, o desenvolvimento espiritual desta arte deverá ser tão ou mais importante que o objetivo de vencer as lutas.” (RUFFONI & MOTTA, 2004).

Considerando que as artes marciais são atividades corporais de ataque e defesa, podendo também ser caracterizadas como lutas. A principal diferença entre as duas é que para os praticantes de artes marciais, principalmente as de origem oriental, consideram que os conteúdos da cultura de origem da atividade teriam uma orientação proveniente de uma "filosofia" (de vida) que determinaria a sua diferença com as lutas (DRIGO, 2006).

As artes marciais são acompanhadas de um conjunto de valores considerados virtuosos, permeando por moralidade e religiosidade, uma forma de aperfeiçoamento da personalidade cujo objetivo geral é educar, disciplinar o praticante, trabalhar o físico e o mental usando a luta como um instrumento pedagógico. Deste modo, melhorando o comportamento do praticante que usa a filosofia empregada pela arte marcial de forma séria e aplicada, respeitando seu mestre e colegas, além de prestar ajuda a quem precisar, isto é, preocupando-se com outras pessoas. Essas atitudes devem ser realizadas com consciência e coragem, discernindo o bom e o mau sempre mantendo a honestidade, humildade e perseverança, assim enfatizamos a importância da disciplina nas artes marciais (BARREIRA, 2002).

Quanto ao surgimento exato dessas modalidades em si, não há uma data precisa, assim fazemos aqui a exposição de um pequeno histórico das artes marciais no mundo e no Brasil e salientamos a importância da atitude disciplinar dentro e fora do ambiente de sua prática. Deste modo, essa pesquisa busca a reflexão do tema a cerca da atitude disciplinar em diferentes modalidades das artes marciais através de referencial bibliográfico.

## 1. Historia das artes marciais

As artes marciais e modalidades de lutas existem há milhares de anos, um exemplo disso é o Kung-fu que data de 3000 a.C. (MINICK, 1975). Nos últimos 200 anos houve o surgimento de diversas modalidades, inclusive olímpicas, elas fazem parte dos primeiros esportes praticados pela humanidade e até então estavam relacionadas à sobrevivência, a luta usada para defender-

se de agressões ou impor respeito em ambientes e territórios (CUNHA, 2004). Ao longo do tempo a evolução do ser humano foi afetando a maneira na qual essas modalidades eram vistas e foram aprimoradas de forma que se tornaram uma filosofia, um estilo de vida, modalidades olímpicas e material pedagógico.

Os objetivos principais das artes marciais são trabalhar não apenas o corpo, mas também o espírito do praticante, desenvolver valores que outros esportes não oferecem. O que diferencia as modalidades de lutas da mera violência física, que tem por finalidade agredir sem nenhuma outra finalidade a não ser causar dano, são suas práticas, que são utilizadas como legítima defesa. A organização de suas técnicas juntamente com seus sistemas de combates tanto físico, mental e espiritual são desenvolvidos desde o início do treinamento, pois é através destes valores que a disciplina e metodologia são aplicadas.

Duas peças babilônicas datadas de três mil a dois mil anos antes de Cristo, podem ser as provas mais antigas dos relatos de indivíduos praticando artes marciais (PINTO; VALÉRIO, 2006, p. 23). Em ambas ocorre a representação de homens lutando, quando falamos no surgimento das artes marciais é difícil especificar o surgimento, pois existem diversos fatores que dificultam como, por exemplo, práticas eram realizadas em segredo, ou ensinamentos feitos apenas oralmente sem registros escritos assim existem poucas fontes históricas.

A partir do surgimento houve uma grande difusão das diversas modalidades de luta pelo mundo todo, assim as técnicas foram interpretadas de várias maneiras pela civilização, com isso resultou na criação de diversas artes marciais, desta forma cabe salientar que independente de qual for a arte marcial, além da evolução física e técnica e o crescimento mental e humano seja ele em qualquer idade ou sexo (CUNHA, 2004).

No Brasil na década de 20, Hélio Gracie assistia atenciosamente às aulas de seu irmão Carlos Gracie, pois era uma criança franzina e de saúde frágil. Ao assistir as aulas Hélio foi analisando e fazendo modificações para que a modalidade se tornasse acessível a todos. O Brazilian Jiu-jitsu se tornou verdadeiramente popular quando Hélio Gracie desafiou publicamente diversos

campeões de variadas modalidades de artes marciais e venceu a maioria, isso para demonstrar a eficácia de sua modalidade.

Vale ressaltar que, todo e qualquer objetivo para ser alcançado requer esforço, disciplina e dedicação. Todo o tempo e energia gastos em um objetivo podem ser desperdiçados se não forem bem aplicados e aproveitados.

## 2. Benefícios

A arte marcial é classificada pelos sujeitos como uma forma de desenvolvimento pessoal, levando a uma melhor qualidade de vida (DA SILVA, 2000). Os benefícios apresentados para o praticante de artes marciais são inúmeros, físicos e mentais, independentes de quais forem os objetivos do praticante os resultados aparecem também influenciando no comportamento, saúde e ao condicionamento. Entretanto os maiores focos das artes marciais são a disciplina do praticante e o aperfeiçoamento de técnicas. Trabalhar o psicológico e a atitude tanto dentro ou fora do ambiente de sua prática são esses valores empregados nas artes marciais que podem ser levados para o cotidiano do praticante, tornando assim a prática dessa modalidade um estilo de vida.

Pedro Monteiro salienta que a prática de Artes Marciais sob orientação de instrutores qualificados trará benefícios inestimáveis para a criança, pois se ela for bem orientada e motivada, será um grande passo para se evitar o aparecimento de certos vícios (como o uso de drogas, por exemplo), nocivos à saúde.

Quanto ao atleta de alto rendimento, além de ter os benefícios maximizados por conta das várias horas de treinamento, leva consigo os ensinamentos milenares empregados pelo mestre, valores como respeito ao próximo, humildade, aprender a valorizar tanto a vitória quanto a derrota, pois ambas andam juntas e devem ter respeito uma pela outra. A prática de uma arte marcial por si só desenvolve um novo comportamento social e psíquico a partir da própria estrutura, da hierarquia, das regras e da ética exigindo um comportamento exemplar do praticante no momento do treinamento, dentro e fora do seu ambiente de luta (BRASIL 1998, p.70). É claro que estes benefícios não são alcançados com facilidade, a disciplina é muito importante e com a disciplina vem a dedicação.

### 3. Disciplina

A disciplina é a capacidade de se manter focado nas tarefas necessárias para concretização de uma meta sem se desviar e sem perder a motivação. Mais um item essencial no quebra cabeças da excelência pessoal, pois tanto o foco quanto a dedicação estruturada e contínua são essenciais para que um desempenho excepcional seja atingido (FRAN CHRISTY, 2011). Essa definição pode ser utilizada em diversas modalidades, ou até mesmo nos objetivos do dia a dia de qualquer um, a disciplina eleva a outro patamar o esforço de todos os objetivos, já nas artes marciais é indispensável esse vínculo com a disciplina.

A questão da disciplina é bastante complexa, uma vez que grande número de variáveis influenciam o processo de ensino-aprendizagem. No entanto, apesar dessa complexidade, a verdade é que há um consenso sobre o fato de que sem disciplina não se pode fazer nenhum trabalho pedagógico significativo. Resta saber o que entendemos por disciplina.

A disciplina pode ser entendida de modos diferentes, “segundo a tarefa do mestre é considerada como de puro ensino ou de educação, e segundo o aluno é considerado como uma simples inteligência a guarnecer de conhecimentos ou como um ser a formar para a vida” (VASCONCELLOS, S/D).

Enfatiza-se a importância da disciplina nas artes marciais por vários motivos, o respeito ao próximo e a si mesmo, o jogo limpo até fora do ambiente da prática, aprender com a derrota e com a vitória respeitando ambas, então, o indivíduo disciplinado se mostra diferente dos demais por ter bom senso e caráter. De modo que os praticantes adquiram autoconfiança e é inculcado neles para que permaneçam sempre ao lado da justiça, além de proporcionar a virtude de unir todos numa fraternidade comum, independente da religião, raça, nação, ou barreiras ideológicas, que podem ser adquiridos com boa comunicação, educação e a aquisição de bons hábitos, tudo isto através da sua prática.

O mesmo autor acrescenta também que podemos dizer que a prática correta das Artes Marciais auxilia enormemente na educação, formação e desenvolvimento da criança. Ela aprende a respeitar, prestar atenção e a se

relacionar com os outros. Com relação ao aspecto físico, ela estará sempre se exercitando, o que proporciona um melhor desenvolvimento corporal, contribuindo para uma vida saudável em todos os benefícios.

Serravalle (2003) acrescenta que a disciplina é fruto da confiança depositada naquilo que você acredita, seguido da sua vontade de consegui-lo por meio de regras que obedecem a determinados princípios. A disciplina é um fator preponderante para estabelecer métodos para o condicionamento de um lutador. A disciplina e o trabalho transformam o homem em um ser melhor e mais eficiente.

### 3.1 Dedicção

Segundo o Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, dedicação é afeto extremo, devoção para com alguém ou alguma coisa. Através dessa dedicação tem-se como objetivo, uma vez que uma determinada situação se apresente, o corpo reaja de forma natural e instintiva. Mas, para que isso aconteça, esse conhecimento deve estar bem sedimentado. E a única forma de fazer isso acontecer é treinando, treinando e treinando. Em outras palavras, através do treino dedicado o praticante consegue reagir de forma mais fácil e natural a determinados eventos dentro e fora do seu local de treino, de forma que suas capacidades sejam ampliadas e suas ações mais eficientes.

Tharson Vieira (2010) afirma que Assistir a vídeos, ler livros e sites, conversar com outros praticantes ou qualquer forma de exercício teórico de *Aikido* pode ajudar a expandir os horizontes. O autor também acrescenta que nada substitui a prática física para que o praticante observe os resultados e benefícios.

## 4. As artes marciais e a atitude disciplinar

Para Ruffoni (2004) as artes marciais sempre tiveram um papel fundamental na educação e constituição do caráter do ser humano, suas condutas têm como objetivo geral disciplinar o praticante. Características dos treinos, tais como estabelecimento de uma hierarquia ou a exigência de disciplina e controle são fatores que interferem na forma como os indivíduos aprendem a lidar com a própria raiva e conter impulsos, isso ocorre através do

domínio do corpo e da mente. O comportamento agressivo apresenta-se idêntico em homens e mulheres, ou seja, os circuitos neurais responsáveis pela reação de raiva são os mesmos. No entanto, estudos apontam diferenças entre os sexos relacionadas às situações em que tais comportamentos são manifestados e os mecanismos hormonais que desencadeiam ou inibem a agressividade (DA SILVA, 2000).

Este tipo de comportamento de violência e má conduta podem variar de indivíduo para indivíduo com diferentes fatores influenciáveis, mas isso não quer dizer que os praticantes procuram as artes marciais para se expressar ou dispersar sua raiva, pelo contrário buscam alguma modalidade de luta para ter o autocontrole de sentimentos como a raiva, que podem alcançar a harmonia do corpo e da alma (espírito), através de treinos e a exigência de boa conduta dentro e fora do ambiente da prática com o incentivo do mestre.

Estimular as pessoas a vivenciar atividades filosóficas e competitivas na qual podem entreter-se, exteriorizar suas emoções e aprender com a luta marcial o controle de emoções explosivas é uma importante forma de conhecer os próprios limites, pois de forma geral as pessoas agem sem refletir e se enfurecem com muita facilidade, prejudicando a família e quem mais tiverem contato (FIGUEIREDO 2001, p.01). Estes são aspectos que podem ser trabalhados com as artes marciais, que exigem dos seus praticantes muita disciplina, além de ser indicada para pessoas tímidas, devido ao seu poder de integração, é indicada para pessoas com falta de concentração, devido a necessidade de agilidade, e para pessoas agressivas, devido a canalização de energia física e mental, enfim, é indicada para quase todos os tipos de pessoa, gênero ou idade contribuindo positivamente não somente para o físico mas também para a mente e o espírito.<sup>1</sup>

É importante observar que, como instrumento pedagógico, atualmente tem-se diversas artes marciais, por exemplo: *KungFu*, *Caratê*, *Judô*, *Aikidô*, *Tae-Kwon-Do*, que possuem diferentes filosofias, mas que visam a mesma finalidade: a disciplina e boa conduta de cada praticante. Neste sentido, pode-se dizer que a prática correta das artes marciais auxilia e muito na educação,

---

<sup>1</sup>Informações retiradas do sítio: <<http://www.webartigos.com/artigos/arte-marcial-auxiliando-o-desenvolvimento-escolar-aprendizado-para-a-escola-e-para-avida/6152/>>.



formação e desenvolvimento do praticante, pois este aprende a respeitar, a prestar atenção e a se relacionar com os outros, tendo como finalidade desenvolver um corpo forte, solidificando uma mente íntegra e um espírito verdadeiro.

Com a ajuda das artes marciais o praticante inicia um princípio de profundo respeito e gratidão, para com o mestre, que se sente realizado com o progresso do aluno, formando assim uma perfeita simbiose filosófica, física e sociocultural (NETO 2003, p.06). O aluno vê em seu mestre um exemplo de pessoa disciplinada e com boas condutas, que aplica em seu dia a dia a filosofia empregada pela arte marcial. O aluno percebe essas qualidades e passa seguir a filosofia empregada e seguida pelo mestre.

Por esta razão, as lutas não são somente técnicas físicas para o corpo, mas também um princípio filosófico para o fortalecimento do espírito. Princípio este que se aplicará em todas as fases da vida humana, em todos os desafios, combates e contratempos, quer sejam esportivos, sociais ou profissionais. Assim, a luta é mais que um esporte do físico, ela pretende ser também uma filosofia, que valoriza a inteligência e o culto a verdade e o desenvolvimento espiritual das artes marciais deverá ser tão ou mais importante do que o objetivo de vencer as lutas (RUFFONI & MOTTA, S/D).

Deve-se estimular o indivíduo a vivenciar atividades filosóficas e competitivas na qual o mesmo pode se entreter-se, exteriorizar suas emoções e aprender com a arte marcial (FIGUEIREDO 2001, p 01). Deve-se ter o bem presente, o papel da família nas questões afetivas, educacionais, sociais e religiosas. Vale lembrar que o ser humano necessita de uma estrutura de valores, uma filosofia de vida para que possa, assim, pautar sua vida, isso faz pensar que famílias mal estruturadas gerarão filhos mal estruturados psicologicamente e emocionalmente o que pode torná-los agressivos no seu cotidiano. É evidente que esses espaços possam ser estimuladores tanto positivos quanto negativamente (LIMA, 2005; p.24).

Por essa razão, é unânime afirmar que todos os tipos de artes marciais proporcionam benefícios físicos, mentais espirituais a seus praticantes. Quem pratica artes marciais de maneira consciente sabe que elas não estão, de modo algum, ligadas à violência, mas sim à disciplina, respeito ao próximo,

busca de conhecimento e autocontrole. Praticantes de artes marciais são mais persistentes e disciplinados do que seriam normalmente. Um treino de artes marciais torna-se facilmente uma busca por autoconhecimento, de modo que os praticantes, além de assimilar os conhecimentos transmitidos por seus mestres, descubram-se um pouco mais a cada treino. Claro que quanto mais cedo se começa a praticar uma arte marcial, mais seus benefícios serão sentidos. Mas isso não quer dizer que exista uma idade limite para o início da prática esportiva. Desde que sejam observadas as condições físicas do praticante, não existe restrição alguma<sup>2</sup>.

Dentre as artes marciais que possuem a filosofia de trabalhar a agressividade, entre outros princípios, se destaca o *Tae-Kwon-Do*, que assim como outras artes marciais mais antigas, que tem como objetivo a boa conduta do praticante. Park, (2006) afirma que o *Tae-Kwon-Do* é uma arte marcial que reúne técnicas de autocontrole, concentração física e mental com técnicas modernas de combate, desta forma, pode-se considera-lo como uma filosofia de vida, pois o individuo terá o compromisso de participar das aulas não esquecendo os princípios da modalidade, cortesia, integridade, perseverança, espírito indomável e autodomínio (KIM & SILVA, 2000).

Outra arte marcial que podemos dar como exemplo de disciplina e boa conduta é o Caratê, que possui quatro estilos de luta diferentes *shotokan* (Funakoshi considerado o criador do Caratê moderno modificando sua literatura e sua filosofia) *shito-riu* (Mabuni), *goju-riu* (Miyagi) e *wado-riu* (Otsuka) (OKINAWA, 1985). Estes são estilos de luta diferentes, mas com o mesmo objetivo, a disciplina. Um fator preponderante para estabelecer métodos para o condicionamento de um lutador à disciplina é o trabalho, transformam o homem em um ser melhor, mais eficiente, respeitando as outras pessoas e a ele mesmo. A arte marcial proporciona o encontro com nós mesmo e essa experiência vai muito além do ambiente da prática de artes marciais.

Gichin Funakoshi, o pai do Caratê moderno, considerava que este é uma forma de aperfeiçoamento da personalidade do praticante. Fica evidente que

---

<sup>2</sup>Informações retiradas do sítio: <http://revistavilanova.com/artes-marciais-beneficas-para-o-corpo-e-para-a-mente/>

as artes marciais são uma filosofia, um caminho a ser seguido, adotando seus valores, com disciplina e dedicação.

Sobe este enfoque, o treinamento pode possibilitar o desenvolvimento da capacidade de persistência, da paciência, da coragem e do equilíbrio emocional. O treinamento de Caratê pode formar uma personalidade firme e equilibrada. E o maior objetivo desses treinamentos é que os efeitos do treino transcendam os limites do tatame, que possibilitem o desenvolvimento da capacidade de persistência, da paciência, da coragem e do equilíbrio emocional, ao formar um indivíduo humilde, crítico justo e corajoso, agindo sempre de forma objetiva, equilibrada, absorvendo os ensinamentos e colocando-os em prática no curso da vida diária (VIANNA, 1996, p.04).

O mesmo autor também considera: Para o praticante compreender o sentido das coisas é de suma importância para o seu amadurecimento, já que os mestres mostram o caminho, porém cabe ao discípulo trilhá-lo. É preciso que o discípulo ou praticante reconheça a oportunidade que está tendo, desenvolva sensibilidade para perceber em quais situações se aplicam os ensinamentos e em quais situações podem ser utilizadas. É no tatame que se conhecemos as capacidades, fraquezas, aprendendo a respeitar, conhecer os limites e superá-los (SERRAVALLE, 2003).

Portanto, através da prática de artes marciais o praticante evolui significativamente no que diz respeito ao equilíbrio emocional, o esporte age como uma terapia, principalmente com pessoas que tem dificuldades em se relacionar com outras as outras, o indivíduo prepotente, arrogante, tímido e principalmente indisciplinado encontra na arte marcial o equilíbrio, passa a aprender a viver em sociedade, onde estabelece vínculos de amizade e respeito, que o amadurecimento da cultura herdada pela arte marcial adquirindo mais conhecimentos e conseqüentemente a elevação espiritual, não deixando de lado o desenvolvimento físico do praticante, atestado cientificamente pelo aumento de massa muscular, liberação de serotonina. (SERRAVALLE, 2010)

## **5. METODOLOGIA**

Para este estudo foram realizadas pesquisas bibliográficas acerca da relação entre disciplina e artes marciais. Espera-se com isso aumentar os estudos sobre a importância da disciplina no contexto esportivo e educacional das lutas.

O presente estudo ainda contará com uma revisão de literatura sobre artigos que já tenham feitos coleta de dados sobre o tema.

Espera-se assim contribuir para a comunidade acadêmica.

## **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para corroborar com o nosso estudo apresentamos aqui o resultado de uma pesquisa que comprova a importância da atitude disciplinar na prática das artes marciais. Pesquisa realizada por Vieira e Moreira na Faculdade Assis Gurgacz – Curso de Educação Física em Cascavel – Paraná, no 2º. Semestre de 2008, expondo os benefícios da prática do Tae-kwon-do para crianças e adolescentes obtiveram os seguintes resultados:

O estudo realizado identificou quais os tipos de mudança de comportamento ocorreram com os praticantes de Tae-kwon-do que frequentam o “Projeto Tae-kwon-do na Escola”, após 06 meses de prática, demonstrando a quantidade de praticantes em relação à idade e ao sexo.

Eles verificaram mudanças positivas de comportamento na visão dos pais após 06 meses de prática. Entre os 59 pais que participaram da pesquisa, 79% deles afirmaram que seus filhos mudaram o comportamento depois que iniciaram a prática do Tae-kwon-do. Apenas 20% deles afirmaram que seus filhos não tiveram nenhuma mudança significativa do comportamento após os 06 meses de prática.

Os pesquisadores também verificaram mudanças positivas de comportamento e desempenho escolar na visão dos professores. Entre os 07 professores avaliados sendo estes: 03 professores dos alunos de 06 a 08 anos de idade, 02 de 09 a 12 anos e 02 de 13 a 17 anos de idade. Os pesquisadores constataram que 71,42% dos professores afirmaram que os alunos tiveram

mudanças significativas quanto à melhora do comportamento e no desempenho escolar. Enquanto que 28,57% deles afirmaram não ter percebido nenhuma melhora quanto ao comportamento e ao rendimento escolar.

No quadro a seguir podem ser visualizados o comparativo entre o sexo e a idade dos praticantes de Tae-kwon-do e que fizeram parte do estudo.

	<b>Quantidade</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Masculino</b>	25	42,37
<b>Feminino</b>	34	57,62
<b>Idade, de 06 a 08 anos</b>	18	30,50
<b>Idade, de 09 a 12 anos</b>	30	50,84
<b>Idade, de 13 a 17 anos</b>	11	18,64

Ficou comprovado que 57,62% dos alunos que praticam a modalidade de Tae-kwon-do no ambiente escolar são do sexo feminino, sendo um total de 34 meninas. Entre as 34 meninas 21 delas ou 61,76% tem idade entre 09 e 12 anos.

No quadro seguinte é possível evidenciar as principais mudanças segundo os 59 pais:

	<b>Quantidade</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Hábito Alimentar</b>	29	49,15
<b>Higiene Pessoal</b>	19	32,20
<b>Respeito com os pais</b>	15	25,42
<b>Realização das tarefas</b>	14	23,72
<b>Autocontrole</b>	13	22,03

Entre os 59 pais que participaram da pesquisa, obteve-se o resultado de 29 afirmações que seus filhos mudaram o hábito de alimentar-se, realizando assim uma alimentação balanceada, tendo um índice de 49,15% de afirmações dos pais.

Quanto à higiene pessoal 32,20% dos pais afirmou que seus filhos começaram a ter mais cuidados pessoais, cuidando desta forma o corpo para ter uma vida saudável.

Principais mudanças percebidas pelos 07 professores.

	Quantidade	Porcentagem
<b>Realização de tarefas</b>	06	85,71
<b>Respeito com os professores</b>	04	57,14
<b>Melhoraram as notas</b>	04	57,14
<b>Autocontrole</b>	05	71,42

Os professores que participaram da pesquisa, sendo um total de 08 professores dos alunos que participam da prática do Tae-kwon-do na escola, 85,71 deles afirmaram que os alunos demonstraram maior interesse nos estudos, realizando as tarefas de casa. Conseqüentemente 57,14% dos professores afirmaram que os alunos começaram a melhorar as notas na escola, melhorando desta forma as notas bimestrais. Segundo 57,14% dos professores, os alunos adquiriram maior respeito com os professores.

## 7. CONCLUSÃO

O artigo tem por finalidade apresentar a importância da disciplina nas artes marciais dentro e fora do ambiente de sua prática. Este tema foi escolhido com o intuito de expor os fatores que estimulam o mau comportamento durante a aula e o mau uso da arte marcial fora do âmbito da prática de artes marciais.

As maiores dificuldades do assunto escolhido são o modo pelo qual os alunos são tratados e entendidos, visto que a realidade social de cada aluno influencia na noção de educação trazida de casa. Tais questionamentos são necessários para se entender as lições básicas de disciplina, sejam eles vindos das artes marciais ou da educação e cultura familiar.

Para tanto, temos evidências que comprovam nossas ideias que podem ser ilustradas pelo depoimento do lutador profissional Flávio Canto que também

é professor de Jiu-Jitsu, medalhista olímpico e fundador do “Instituto Reação”, que transforma a vida de 1200 jovens dentro e fora do tatame. E Flávio Canto, afirma que: “Os mais agressivos (alunos) e mais levados ficavam mais equilibrados – um pouco como aconteceu comigo mesmo. Eu não era fácil, tive uma fase de moleque brigão. E apanhei muito também”. Flávio também acrescenta: “Eu aprendo com eles muito mais do que ensino. Eles me fazem ser um cara menos egoísta, mais humano, basicamente uma pessoa melhor”<sup>3</sup>.

Espera-se que ao final deste artigo os leitores percebam a importância da disciplina dentro e fora do ambiente da prática de artes marciais e principalmente adquiram conhecimento acerca do tema para aplicar nos ensinamentos das técnicas de cada arte marcial.

---

<sup>3</sup>Informações retiradas do sítio: <http://www.graciemag.com/pt/2012/01/7-licoes-de-jiu-jitsu-educacao-e-sucesso-por-flavio-canto/>

## 8. REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, C.; CALABRE, E. A. V.; CAVALIERE, E.; FEITOSA, R. S. **As artes marciais no auxílio do controle do comportamento em adolescentes praticantes**. 2008. 15p. Monografia (Bacharel em Educação Física) – Centro Universitário Celso Lisboa. Rio de Janeiro, 2008.

ESCOLA NANSHU. Disponível em <[http://www.escolananshu.org/v0/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:as-artes-marciais-na-educacao-e-formacao-da-crianca&catid=12:artigos&Itemid=100026](http://www.escolananshu.org/v0/index.php?option=com_content&view=article&id=49:as-artes-marciais-na-educacao-e-formacao-da-crianca&catid=12:artigos&Itemid=100026)>. Acesso em 17 de out. de 2013.

EXCELLENCE STUDIO. Disponível em: <<http://www.excellencestudio.com.br/disciplina/o-que-e-disciplina.htm#more-626>>. Acesso em 20 de out. de 2013.

FABRE, A. B. **A influência da pedagogia oriental das artes marciais na expressão de raiva de seus praticantes**. 2009. 33p. Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) – ESEF - Escola de Educação Física, Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

FERREIRA, H. S. As Lutas na Educação Física Escolar. **Revista de Educação Física**, nov. de 2006, N<sup>o</sup> 135, p 36-44.

IVOPITZ. Disponível em: <<http://www.ivopitz.pro.br/?arquivo=texdisciplina>>. Acesso em 21 de out. de 2013.

LIMA, M. J. **Contribuição do taekwondo frente a comportamentos agressivos**: uma proposta pedagógica construtiva e transformadora. 2005. 76p. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Ciências da Saúde do Centro Universitário, Centro Universitário FEEVALE. Novo Hamburgo, 2005.

MOCARZEL, R. C. S. **Artes Marciais e Jovens**: violência ou valores educacionais? Um Estudo de Caso de um Estilo de *Kung-fu*. 2011. 108p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Atividade Física) – Universidade Salgado de Oliveira. Niterói, 2011.

MONTEIRO, P. **As Artes Marciais na educação e formação da criança**. 2013. Disponível em: <[http://www.escolananshu.org/v0/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:as-artes-marciais-na-educacao-e-formacao-da-crianca&catid=12:artigos&Itemid=100026](http://www.escolananshu.org/v0/index.php?option=com_content&view=article&id=49:as-artes-marciais-na-educacao-e-formacao-da-crianca&catid=12:artigos&Itemid=100026)>. Acesso em: 28 de nov. de 2013.

RUFFONI, R.; MOTTA, A. **Lutas na infância: uma reflexão pedagógica. Laboratório de Estudos do esporte**. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <[http://www.equiperuffoni.com.br/artigos/A060212\\_02.pdf](http://www.equiperuffoni.com.br/artigos/A060212_02.pdf)>. Acesso em: 28 de nov. de 2013.



SENSHIN. Disponível em <<http://senshin.com.br/2010/01/frequencia-na-pratica-do-aikido/>>. Acesso em 19 de out. de 2013.

SERRAVALLE, R. **Ensino dos mestres**: os benefícios das artes marciais ao alcance de todos. 2ª ed. Clube de Autores, 2010. 70p.

VIANNA, J. **Valores tradicionais do karate**: uma aproximação histórica e interpretativa. Coletânea do IV Encontro Nacional de História do Esporte, Lazer e Educação Física. Belo Horizonte: UFMG/EEF [S.l.], p. 552, 1996.