



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A INFLUÊNCIA DAS ARTES MARCIAIS NO CONTROLE E REDUÇÃO DA  
AGRESSIVIDADE E VIOLÊNCIA**

**Luiz Henrique Lemos Galindo  
Marcos Antonio Domingos de Jesus**

**Orientador: Prof.<sup>a</sup> Me. Fernanda Jorge de Souza**

Trindade – GO  
2015

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A INFLUÊNCIA DAS ARTES MARCIAIS NO CONTROLE E REDUÇÃO DA  
AGRESSIVIDADE E VIOLÊNCIA**

**Luiz Henrique Lemos Galindo  
Marcos Antonio Domingos de Jesus**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

**Orientador: Prof.<sup>a</sup> Me. Fernanda Jorge de Souza**

Trindade – GO

2015

**Luiz Henrique Lemos Galindo**  
**Marcos Antonio Domingos de Jesus**

**A INFLUÊNCIA DAS ARTES MARCIAIS NO CONTROLE E REDUÇÃO DA  
AGRESSIVIDADE E VIOLÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física, aprovada pela  
seguinte banca examinadora:

---

Prof.<sup>a</sup> Me. Fernanda Jorge de Souza  
Faculdade União de Goyazes

---

Prof.<sup>o</sup> Me. Alexandre Vinícius Malmann Medeiros

---

Prof.<sup>o</sup> Esp. Carlos Henrique Alves Diniz

Trindade - GO  
2015

# **A Influência das Artes Marciais no Controle e Redução da Agressividade e Violência**

Luiz Henrique Lemos Galindo<sup>1</sup>  
Marcos Antonio Domingos de Jesus<sup>1</sup>  
Fernanda Jorge de Souza<sup>2</sup>

## **RESUMO**

As artes marciais são práticas milenares criadas com o intuito de defesa pessoal. Sua prática visa o desenvolvimento físico, mental e espiritual do praticante. No entanto, apesar desses benefícios, há um discurso recorrente de que a prática dessas modalidades é motivadora de violência, agressividade e descontrole emocional. Diante dessa visão errônea, este trabalho tem como objetivo discutir e descrever se a sua prática pode influenciar no controle e redução da violência e agressividade de seus adeptos. Para tal, realizamos um levantamento bibliográfico em periódicos científicos, livros, revistas populares e banco de dados digitais. Através da análise dos resultados obtidos, pode-se concluir que as artes marciais quando instruídas por professores capacitados, que prezam pelo ensino dos valores filosóficos das mesmas, é capaz de levar a um controle de comportamentos agressivos e violentos, contribuindo também para formação e transformação da personalidade, educação moral e ética.

**PALAVRAS-CHAVE:** Artes Marciais. Agressividade. Violência. Valores.

## **The Influence of Martial Arts in the Control and Reduction of Aggressiveness and Violence**

## **ABSTRACT**

Martial arts are ancient practices created for the purpose of self-defense. Its practices aims people's physical, mental and spiritual development. However, despite these benefits, there is a recurrent speech that practicing it leads to violence, aggressiveness and emotional imbalance. Given this erroneous vision, this paper will discuss and describe whether your practice influenced the control and reduction of violence and aggressiveness of its adherents. To this end, we conducted a bibliographic survey in scientific periods, books, popular magazines and digital database. Through the analysis of the results obtained, it can be concluded that martial arts when conducted by qualified teachers, who can teach philosophical values, may promote the control of aggressive and violent behaviors, building and transforming personality, education and moral ethics.

**PALAVRAS-CHAVE:** Martial Arts. Aggressiveness. Violence. Values.

---

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

<sup>2</sup> Orientador: Prof.<sup>a</sup> Me. Faculdade União de Goyazes.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Dalhberg e Krug (2006), a violência sempre esteve presente na experiência humana. Seu impacto pode ser observado no mundo de várias maneiras. Mais de um milhão de pessoas vão a óbito por ano, e outras mais sofrem ferimentos não fatais decorrentes de autoagressões, de agressões interpessoais ou de violência coletiva. Em geral, estima-se que a violência seja uma das principais causas de morte de indivíduos entre 15 e 44 anos em todo o mundo.

Em oposto a essa realidade estão as artes marciais, com suas doutrinas filosóficas, que pregam a paz e o autocontrole. O termo marcial vem do latim *martiale*, é vinculado a Marte, o deus da guerra para os romanos, e possui outras definições relativo a guerra e guerreiros. E arte, é a capacidade do homem sendo natural ou adquirida, de colocar em prática uma ideia (PACHECO, 2012).

A junção de arte com marcial deve ser compreendida como a habilidade de exercitar e dominar as lições guerreiras com intuítos próprios para alcance de um determinado objetivo. Na atualidade, a palavra arte marcial é sinônimo de luta, defesa pessoal e até mesmo agressão, no entanto, antigamente, essa não era a definição. As artes marciais eram praticadas pelos monges com o intuito de manter o corpo saudável e a mente sã, e era utilizada como defesa pessoal em último caso (PACHECO, 2012).

Assim, é comum as pessoas associarem a prática de artes marciais a violência, agressividade e descontrole, pelas imagens presenciadas tanto nas lutas, como nos esportes e filmes. Conforme menciona Mocarzel et al. (2012, p.112), “As chamadas “lutas” e “artes marciais” tem uma representação no imaginário coletivo, de confronto, covardia, vandalismo, violência. Esta é uma generalização que não resiste a questionamentos mais aprofundados.”

O contato corpo a corpo é parte da regra, e os atletas a aceitam, sendo raro o desrespeito à elas. Outra crença é que as artes marciais motivam a violência entre as crianças, por esta razão se faz necessário entender a diferença entre agressividade e violência. A agressividade é considerada algo natural no instinto humano, é uma aptidão necessária a sobrevivência,

podendo ser presenciada nas lutas sem problema, e sem o seu uso é difícil tornar-se um bom lutador. Já a violência se caracteriza pelo uso da força física, de forma covarde, desleal, que atinge o outro ou a própria pessoa (MERINO, 2005).

Este trabalho teve como objetivo discutir e descrever se as artes marciais podem ou não influenciar no controle e redução da violência e agressividade por parte de seus praticantes.

### **ARTES MARCIAIS: DEFINIÇÃO DO TERMO**

O termo marcial vem do latim *martiale*, é vinculado a marte, o deus da guerra para os romanos, e possui outras definições relativo a guerra e guerreiros. Arte, é a capacidade do homem sendo natural ou adquirida de colocar em prática uma ideia. A junção de arte com marcial deve ser compreendida como a habilidade de exercitar e dominar as lições guerreiras com intuits próprios para alcance de um determinado objetivo (PACHECO, 2012).

De acordo com Paiva (2015), a expressão marcial tem origem ocidental, com referência ao deus romano Marte, o deus da guerra. Dessa forma, artes marciais podem ser expressadas literalmente como “arte da guerra”. No oriente há outros termos como “Wushu” na China e “Bujutsu” no Japão, que também possui o mesmo significado. No Japão atualmente o termo mais utilizado é Budó, com influência do budismo, incorporando formas filosóficas a sua definição inicial.

Os termos luta e arte marcial são os mais utilizados em diversos países. Paiva (2015, p.25), define lutas como:

Jogos regidos pela lógica da oposição entre duas ou mais pessoas, no qual, embora o objetivo seja variável, possui como características específicas o ataque a qualquer momento, ataque e defesa de alvos intrínsecos aos indivíduos (fusão ataque/defesa) e a possibilidade de ataque simultâneo ou mútuo. Exemplos: Capoeira, Luta Senegalesa e a Huka-Huka.

O termo luta é mais frequente quando ligado a ocasiões de oposição entre duas ou mais pessoas e artes marciais é mais empregado em relação as práticas de combate com fundamentos filosóficos.

Paiva (2015), afirma que não há um consentimento entre estudiosos sobre o termo mais adequado para essas práticas, como lutas, artes marciais ou modalidades esportivas de combate. A escolha é subjetiva, ficando a critério da compreensão do interessado. Além do mais essas práticas são dinâmicas, plurais e múltiplas, tentar definir em parte, pode limitar sua compreensão.

Para Mocarzel e Murad (2012), as artes marciais são práticas milenares, e focam no desenvolvimento afetivo, cognitivo e psicomotor, e ainda possuem a ideia de conhecimento e cultura transdisciplinar. Segundo Drigo et al (2006), as artes marciais são atividades físicas de ataque e defesa, que podem ser descritas também como lutas. A diferença entre as duas é que nos estilos orientais, os lutadores são guiados por uma filosofia de vida, diferenciando-se por exemplo, dos praticantes de boxe, estilo ocidental.

Paiva (2015), afirma que pode ser considerado artes marciais, atividades de combate que tenham forte ligação ao regionalismo, influenciadas por características culturais, étnicas e que podem atuar no aspecto físico, espiritual e social. Como exemplo o Kung-Fu, Karatê e o Muay Thai.

## **ORIGEM DAS ARTES MARCIAIS**

A origem das artes marciais, ainda é uma incógnita, sua história é difícil de ser definida, pois poucos fatos são verdadeiramente conhecidos. Os mestres antigos não transmitiam seus conhecimentos facilmente, as tradições eram transmitidas de forma oral, de mestre para discípulo. Os gregos possuíam uma maneira de lutar, conhecida como pancrácio, uma modalidade que esteve presente nos jogos olímpicos da era antiga. Os gladiadores romanos, também utilizavam técnicas de combate a dois (FERREIRA, 2006).

Na China e na Índia, surgiram os primeiros vestígios de formas organizadas de combate. Na China antiga, o templo Shaolin do norte foi considerado o maior núcleo de artes marciais do mundo, onde os monges

praticavam além de técnicas de combate, estudavam poesias, artes e culturas. Serravale (2010), em seu livro, discorrendo sobre a origem das artes marciais, remonta a história de um monge hindu chamado Boddhidharma, que caminhou da Índia a China, pois enxergava o budismo tomando um caminho errado. Ele ensinou aos monges suas teorias e técnicas de meditação, observando que não estavam conseguindo um bom nível de concentração e elevação espiritual, pois não conseguiam ficar por um longo período em posições de meditação, e acabavam dormindo ou se desconcentrando com dores (SERRAVALLE, 2010).

Boddhidharma ensinou aos monges exercícios que logo se consagrariam por todo o mundo. Ele pregava a união do corpo com o espírito, e argumentava que para obter essa união era necessário treinar o corpo e a mente com exercícios físicos associados a respiração. Tempos mais tarde, o templo foi atingido com um incêndio provocado pelos governantes com medo que toda essa ideologia rodeada de mistério e feitos atléticos envolvesse os monges, e que algum tipo de golpe lhe tomasse o poder. Somente cinco monges com diferentes estilos de luta saíram com vida, e para sobreviverem começaram ensinar artes marciais formando discípulos. Desta maneira, as artes marciais foram divulgadas para o mundo, surgindo o Kung-Fu entre outros estilos (SERRAVALLE, 2010).

Grande parte dos estilos que são considerados artes marciais originaram-se de formas antigas de combate, utilizadas em algum momento da história para a guerra. Ao longo do tempo, muitas artes marciais passaram por modificações, e algumas tornaram-se esportes. Antes desse processo de esportivização, elas tiveram implicações principais como defesa pessoal; prática com o intuito de utilização em guerras; filosofia de vida. Esses esportes de combate, originaram-se no fim do século 19, principalmente com as competições de boxe na Inglaterra, ao ganhar destaque com sua inserção nos jogos olímpicos (PAIVA, 2015).

A luta sempre esteve presente na história da humanidade enquanto expressão de corporeidade, ela faz parte da constituição da cultura humana. Primeiramente, a luta pela sobrevivência, na qual os homens primitivos enfrentavam animais ferozes e outros homens em combates. E o jogo, a expressão lúdica, o esporte e treinamento são outras formas de reviver esse ancestral marcial (MERINO, 2005).



Figura1: Detalhe esculpido em placa de mármore de um combate na Grécia Antiga. Data aproximada: 510 A.C. Exposta no museu arqueológico Em Atenas na Grécia (PAIVA, 2015, p.23).

Não foi apenas na China que as artes marciais foram desenvolvidas, mas foi aonde houve maior difusão e estudo. É parte da cultura, e foi principalmente de lá, que se espalhou para o mundo. Exemplo claro e recente, é que o maior divulgador das artes marciais no ocidente, era chinês, o lutador de Kung-Fu Bruce Lee, considerado uma lenda, e criador do método de defesa pessoal Jeet-Kune-Do (SERRAVALLE, 2010).

Abaixo segue algumas definições das principais artes marciais conhecidas no mundo:

### **Karatê Shotokan**

É uma arte marcial japonesa, tem como principal característica técnicas de impacto, que não utiliza armas, cuja palavra significa “mão vazias”. Um combate de karatê shotokan é composto por bloqueios e vários golpes, com socos e chutes que visam atingir o tronco e a cabeça do oponente. Sua prática é composta de exercícios combativos, porém sem perder seu foco, que é o espírito de conciliação, objetivando a vitória pela harmonia e paz, condenando atitudes egoístas. Mais que uma prática de combate, é um modo de vida que

proporciona ao praticante uma evolução pessoal completa (SOUZA et al., 2011).

### **Jiu Jitsu**

Tem origem japonesa, cujo nome significa “arte suave”. No jiu jitsu o objetivo é dominar o oponente através de projeções, estrangulamentos, torções e imobilizações aplicando forças tensionais sobre as articulações do oponente. Utiliza-se todo o corpo como uma ferramenta de combate, tem como característica fundamental a necessidade de controle e equilíbrio do corpo. É uma arte marcial antiga, completa e eficiente para defesa pessoal, possui também sua parte esportiva, com competições onde os praticantes demonstram suas habilidades técnicas, físicas e psicológicas com o intuito de obter a vitória sobre o oponente (SOUZA et al., 2011).

### **Muay Thai**

É uma arte marcial de origem tailandesa, derivada das estratégias de guerra dos campos de batalha siameses. É conhecida como “arte das oito armas”, na qual se utiliza punhos, cotovelos, joelhos, canelas e pés, estando associada a uma boa preparação física. O Muay Thai é visto como uma das artes marciais que faz o uso mais eficiente de joelhos e cotovelos. No combate permite-se utilizar socos, joelhadas, cotoveladas e chutes. A vitória está direcionada a uma inteligência tática, com variedades de golpes por parte do lutador. Durante o combate é obrigatório o uso de luvas de boxe e equipamentos defensivos e ofensivos (MORTATTI et al., 2013).

## **Judô**

Originou-se no Japão, foi criado por Jigoro Kano no final do século XIX. O objetivo do criador era desenvolver mais que uma luta, uma arte marcial em que a evolução técnica e espiritual se desenvolvesse juntas. Tornou-se olímpico em 1964 nos jogos de Tóquio, apenas como demonstração. Em 1972, teve sua primeira competição oficial masculina nos jogos olímpicos de Munique, e vinte anos após, nos jogos de Barcelona, com competição feminina também. O objetivo do combate no judô é fazer o adversário tocar com as costas no chão ou imobilizá-lo (VIEIRA; FREITAS, 2007).

## **Aikido**

Arte marcial de origem japonesa, não há combate em seus treinamentos, ele é treinado com katás, que são técnicas combinadas. Foi fundada no século XX por Morihei Ueshiba. Seu treinamento envolve o contato entre dois ou mais indivíduos, assemelhando-se com as demais artes marciais, na qual envolvem pegadas, socos, chaves de imobilização, rolamentos, etc. Sua diferença entre as demais é que não há competição, o treinamento busca evoluir além das capacidades físicas. O Aikido é praticado através da combinação de movimentos atacantes, utilizando a força do oponente contra ele mesmo, ao invés de combatê-la diretamente (PRADO, 2010).

## **Kung- Fu**

O termo kung-fu tem por significado "tempo e esforço despendido numa atividade" ou "grau de perfeição alcançado em qualquer área de atuação", ou

ainda, “conhecimento profundo de um assunto” (HIRATA; DEL VECCHIO, 2006, p.3).

A expressão correta é “Wushu”, que designa arte marcial chinesa, também conhecido como Kung-Fu. Nasceu da necessidade de defesa do ser humano dos ataques de predadores e outros humanos. As artes marciais sempre tiveram importância na tradição chinesa, existem vários estilos de Kung-Fu e que são praticados até hoje. (NETO; MAGINI; SABA, 2006).

### **Tae-kwon-do**

É uma arte marcial milenar coreana, que significa o caminho das mãos e dos pés. Possui como princípio básico o equilíbrio físico e psicológico. Com o passar do tempo passou por mudanças, tornando-se também um esporte de combate. Chegou ao Brasil na década de 1970 se difundindo cada vez mais. Devido à sua popularização no mundo, tornou-se uma modalidade olímpica em 1988, participando apenas como esporte de exibição nos jogos olímpicos de Seul, na Coreia do Sul, e em Barcelona em 1992. Em 2000 estreou nos jogos olímpicos de Sidney na Austrália com disputa de medalhas (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKOWNDO, 2014).

### **Kendô**

Arte marcial japonesa, originada das técnicas de manejo e combate de espadas utilizadas pelos samurais em suas batalhas. Kendô significa “caminho das espada”, tem como objetivo disciplinar o caráter humano através dos princípios da *Katana* (espada).

É praticado com equipamentos protetores como capacete, armadura. Utiliza-se espadas de bambu. É um estilo de vida que gerações futuras podem aprender em comunhão. Seus praticantes são instruídos a terem cuidados com

segurança e saúde, e a descobrirem seus caminhos através dos treinamentos de suas técnicas (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KENDÔ, 2015).

## **Hapkido**

Arte marcial de origem coreana, significa o caminho da união e da energia interior e exterior. É utilizada para fins de defesa pessoal, influenciado por diversos estilos de artes marciais chinesas, japonesas e coreana, derivando daí a sua variedade de golpes.

Utiliza-se desde chutes baixos até chutes aéreos; socos; lutas no solo; arremessos; defesa de armas de fogo e armas brancas; torções; imobilizações e acrobacias. É considerada atualmente a arte marcial mais completa para defesa pessoal (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HAPKIDO, 2015).

## **FILOSOFIA DAS ARTES MARCIAIS**

As artes marciais foram bastante influenciadas pelo budismo, sendo assim transformadas de técnicas de luta em caminhos, valorizando a autodisciplina, auto aperfeiçoamento, sendo portanto uma filosofia de vida. Suas técnicas tornaram-se caminhos marciais, enfatizando o estudo do budô (caminho), com o intuito de produzir uma força moral necessária para obtenção de uma sociedade saudável e fortalecida (BULL, 2007).

De acordo com Mocarzel (2011), no Kung-Fu, apesar das mudanças ocorridas e adaptações, ainda prevalece as características tradicionais de disciplina e respeito. Fato que exemplifica isso, são as saudações realizadas pelos praticantes, sendo realizado da seguinte forma: “A frente do coração, os braços se alongam a um nível submáximo formando um círculo com os braços, enquanto isso, a mão esquerda aberta com os dedos juntos e alongados se une a mão direita em punho cerrado.” (MOCARZEL, 2011, p.35). Essa saudação é algo com grande significado, influenciado pelas filosofias orientais,

simbolizando respeito, humildade e harmonia. As diferenças das mãos simboliza duas energias, *ying* e *yang*, são duas forças opostas, mas complementares, que geram equilíbrio. A energia *ying* representa o feminino, o frio, a lua, o que é doce, etc. *Yang* representa o masculino, o sol, o ataque, a agressividade, etc.

No Aikido, um dos ensinamentos mais importantes é a harmonia do homem com a natureza. Cada técnica representa essa harmonia. O intuito do Aikido é induzir a compreensão dos princípios *ying* e *yang* de toda criação, levando o praticante ao autodomínio e harmonia com a natureza (BULL, 2007).

No Tae-kwon-do, há cinco princípios que rege a sua prática, são eles: cortesia; integridade; perseverança; espírito indomável e autocontrole. Esses princípios são pilares da consciência moral e conhecimento de si de qualquer lutador marcial. O código de honra e os princípios do Tae-kwon-do são valores criados historicamente e culturalmente, obtendo-se dessa forma um conjunto de costumes que conscientiza o ser humano sobre o certo e errado, que é bom e mau, de maneira a controlar a conduta do praticante (NAKAMURA, 2009).

Para Rodrigues (2009, p.14),

A ideia da luta no aspecto emocional se for devidamente ensinada na intenção de crescimento humano por um mestre consciente e responsável é a chave mais profunda da arte marcial como filosofia, onde o que pode ser um momento de conflitos internos e pessoais vai tornar-se a oportunidade para desenvolvermos grandes habilidades e aprendermos a lidar com nossos defeitos pessoais.

Essa é a essência da arte marcial como sabedoria para formação do caráter, na qual o homem confronta com seus medos, fraquezas, e males para adquirir algo positivo diante dessas ocasiões quando ensinado ou praticado corretamente. Isso seria o fundamento principal da arte marcial contra o incentivo da violência da luta em si. Usando a vivência com a arte marcial e com os demais praticantes como uma situação de experiência humana, indo além do aspecto físico e mental, caminhando também pelo emocional, obtendo assim uma evolução espiritual quando conduzida corretamente por um mestre ou aluno que se autodisciplina (RODRIGUES, 2009).

## OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS

A prática de artes marciais leva a um aumento da flexibilidade; força muscular; equilíbrio; coordenação motora e postura. Quando praticadas com vigor, melhoram a saúde cardiovascular e resistência física. Promove também um alívio do estresse, melhora da pressão sanguínea em repouso decorrente do relaxamento e bem-estar emocional (TORTORA; DERRICKISON, 2012).

De acordo com Venâncio e Lisboa (2007), os praticantes de Karatê possuem autoestima elevada, decorrente do estilo de vida que levam, refletindo no corpo e na mente. Silva Costa e Santos (2015), argumenta que o Karatê como arte marcial através da abordagem técnica sustentada na piedade filial, facilita o equilíbrio físico e psicológico, propícia as crianças a manterem disciplina, desenvolverem percepção motora e sócio afetivo. Dessa maneira, o Karatê auxilia a canalizarem a agressividade e sentimentos negativos através da arte marcial reconhecendo a moralidade individual e coletiva.

Santos (2013), afirma que as crianças que treinam Judô desde muito cedo, possuem mais facilidade para obterem melhor qualidade de vida e de movimentos, há também o contato com a cultura oriental fundamentada na disciplina e hierarquia, objetivando a educação como parte da formação integral do aluno, melhora na motricidade para realização de algumas atividades, controle emocional, maior aceitação da vitória ou derrota, desenvolvimento das habilidades motoras.

Bull (2007), aponta que com a prática continua do Aikido surge uma nova forma de relacionamento com as pessoas e com o ambiente que ele vive. A sua prática reflete no dia-a-dia. Adquire-se disciplina, fortalecimento corporal, desenvolve-se valores como sinceridade, confiança, tolerância e paciência. Conquista-se amigos através do companheirismo que ocorre naturalmente no local de treinamento contribuindo para os relacionamentos sociais, para o lado profissional ao afetivo. Dentre outros benefícios com a prática do Aikido, há melhora no sistema respiratório e cardiovascular, coordenação motora e condicionamento físico.

Feitosa (2006), comenta que o treino de Jiu-Jitsu é uma forma de trabalhar a convivência, devido a necessidade de um parceiro de treino para

sua prática. Além da autodefesa, trabalha-se também a disciplina, desenvolvimento espiritual e formação de caráter. Sua prática pode ser utilizada como esporte e na realização pessoal. Ensina perseverança, pelo fato do desenvolvimento das habilidade necessitarem de tempo e esforço. Leva a humildade, pois é necessário compreender que ao ser derrotado por alguém mais treinado induz a paciência, compreendendo que para alcançar um alto desempenho não existem técnicas secretas, apenas treinamento árduo.

Silva Neto (2011), mostra em seus estudo que a prática de Karatê por idosos contribui no processo de envelhecimento, com melhora na expectativa e qualidade de vida, nas funções orgânicas levando a maior independência pessoal e um efeito positivo no controle, tratamento e prevenção de doenças.

## **VIOLÊNCIA**

Segundo Dahlberg e Krug (2006), a violência pode ser definida de várias formas. A Organização Mundial de Saúde (OMS), a define como o uso da força física ou domínio, em ameaça ou na prática, contra si próprio, outro indivíduo ou a um grupo que ocasione ou possa ocasionar em sofrimento, falecimento, prejuízo psicológico, desenvolvimento danificado ou privação. A colocação da palavra poder no início da frase, aumenta a característica de uma ação violenta e amplifica o conceito usual da violência para acrescentar ações consequentes de uma relação de poder. O uso da palavra poder inclui atos negligentes, violentos, assim como todos os tipos de abusos corporais, sexuais e psicológicos.

De acordo com Bandeira (2006, p.24), “A violência é o uso desmedido da agressividade, a falta de controle sobre nossos impulsos agressivos [...]”, a violência está tão inserida na sociedade, que muitas vezes nem a percebemos. Há uma visão de que certos tipos de agressão são normais e podem ser aceitos socialmente. Há ocasiões em que se percebe a intenção do ato violento, mas não compreende-se a sua razão, denominando-se como violência gratuita. Segundo Vasques (2013), o conceito de violência não é

limitado apenas ao corpo físico, inclui todas as esferas psicológicas, políticas, sociais e culturais, sendo um tema bem vasto, com vários aspectos.

As diferentes formas de violência preocupam as sociedades em vários setores. Existem registros de agressividade no trânsito, escolas, bares, hospitais e nos esportes. Na maioria das agendas de governos, instituições de segurança pública, o tema segurança é comum (MOCARZEL et al., 2012). Para Vasconcelos (2005, p.10): “[...] a violência é uma dimensão constitutiva das relações humanas[...]”, ela demonstra a fraqueza da reciprocidade social, pois se a sociedade já se encontra num espaço onde há muitos conflitos, aumenta-se as situações de desordem que produzem a violência.

Para Bisker e Ramos (2006), a violência pode ser definida como qualquer comportamento ou conjunto de comportamentos que tem como meta provocar danos a outro indivíduo, ser vivo ou objeto. Não considera a integridade física do próximo e nem o psicológico. É o excesso do uso de força, além do essencial. Seu termo é derivado do latim *violentia* que deriva de força, energia contra qualquer coisa. Ela se caracteriza pelo ato corrupto, inquieto e fundamentado na fúria.

Bastos, Cabral e Rezende (2014), mencionam que o homem não é violento por ser considerado animal, mas por ser simplesmente humano. Desde a origem do ocidente, o homem é tido com um ser esquizofrênico, por um lado considerado animal entre outros animais, com instintos, fome, desejo, nasce, reproduz-se e morre. Por um outro lado, um ser sublime, supremo e racional, que se liberta de sua impulsividade animal, assemelhando-se aos deuses. Ficando assim uma dualidade entre animalidade e divindade, como se houvesse uma batalha, na qual um se sobressairá mais que o outro.

Bisker e Ramos (2006), apontam que a violência quando compreendida apenas pelo lado biológico, seria a expressão de um fator presente no ser humano. A característica social estaria em segundo plano, induzindo pouco ou simplesmente nada para a educação de alguém violento. Pela visão biológica, o social seria relevante apenas pela possibilidade de poder preveni-la, pelas leis criadas com esse intuito de impedir a violência natural do ser humano.

## AGRESSIVIDADE

A agressividade é uma condição natural do ser humano e não deve ser compreendida como um caminho único que conduz a luta e a destruição. Os comportamentos agressivos do ser humano se mostra como uma grande ameaça, que vai desde a destruição a construção e criatividade. Sendo assim, a agressividade também deve ser enxergada por suas características positivas (BANDEIRA, 2006). De acordo com Bisker e Ramos (2006), a agressividade é compreendida como algo presente, natural no instinto humano de sobrevivência, assim como a naturalidade na reação dos animais em certas ocasiões e condições.

A agressividade, assim como o medo, é uma impulsividade com má reputação na sociedade. Ela pode ser boa assim como a ternura, é ela que desperta o animal paralisado pelo medo. O que não pode haver é a confusão dos termos violência com agressividade, pois a violência não é o acúmulo de agressividade, mas a ausência do seu uso, e a função da agressividade é impor limites (GAUDENCIO, 2014). Segundo Charlot (2005, p.127), “[...] a agressividade é uma disposição biopsíquica reacional: a frustração (muitas vezes inevitável pois não podemos viver sob o princípio único do prazer) leva a angústia e a agressividade [...]”. Para Bandeira (2006), A teoria da agressão mostram que as energias negativas que são acumuladas devem ser descarregadas para que possa haver um equilíbrio. Estas energias são consequências de estímulos externos e, quando descarregadas funcionam como instinto de proteção.

Assim, “a agressividade é um componente emocional que ocorre devido a inúmeros fatores internos e externos além de envolver manifestações psicobiologias, psicomotoras, endócrinas e neurovegetativas (MEYER, 2005, p.22). O nível de agressividade e os períodos de controle dela, irá depender das experiências do indivíduo. Alguns a controlam melhor e a direcionam para outro rumo, mas ainda existem aqueles mais sensibilizados e, com qualquer indício de decepção ou ameaça, agem de modo agressivo (BANDEIRA, 2006).

Meyer (2005), considera que em diversas ocasiões, assim como nos esportes, há necessidade de uma certa dose de agressividade. Nem sempre a

agressividade será algo prejudicial, ela precisa apenas ser canalizada corretamente, agindo de forma construtiva e positiva. É possível verificar dois tipos, a “boa” e a “ruim”. A primeira representa a combatividade, e a segunda é a prejudicial, em que há o desrespeito às regras.

## **A RELAÇÃO ENTRE AGRESSIVIDADE E VIOLÊNCIA**

Violência e agressividade não devem ser confundidas, muito menos no ambiente das relações sociais, pois pode-se cometer um engano ao considerar a violência como algo natural no ser humano, apenas a agressividade pode ser considerada dessa maneira, como forma de defesa, autopreservação, busca da satisfação de suas necessidades, o que não é função da violência, que provém de uma desordem patológica da agressividade, sendo portanto inaceitável (LUQUIARI, 2013).

Apesar dos termos agressividade e violência terem significados bem diferentes, ocorre uma confusão no senso comum. Diariamente vemos agressividade e violência simbolizando a mesma coisa. A violência se distingue da agressividade, pois não é uma condição natural do ser humano, mas uma relação construída, um dado cultural (BANDEIRA, 2006).

De acordo com Meyer (2005), a agressividade e a violência estão relacionadas a comportamentos em relação a outras pessoas, ou a si próprio. Esses comportamentos dependem de vários fatores. Mas exclusivamente da personalidade da pessoa. Personalidade essa que é estabelecida por fatores psicológicos, biológicos, sociais, culturais, educacionais e até esportivas. Conforme cita Gaudêncio (2014), A função da agressividade é impor limites. A violência está quando o indivíduo não pode ou não sabe usá-la, quando ele se sente derrotado, frustrado e nervoso.

## **A RELAÇÃO DAS ARTES MARCIAIS COM VIOLÊNCIA E AGRESSIVIDADE**

As pessoas pensam que as artes marciais estão ligadas a violência, mas a sua função é dar vazão a agressividade, o que, por consequência, nos dispõe a não violência. No corre corre do dia a dia, nada mais saudável do que descarregar a agressividade de uma maneira controlada, através de exercícios que requerem concentração, precisão e força (PITANGUY, 2014).

De acordo com Ferraz e Almeida (2012), a arte marcial é um sistema regrado e organizado, o que a torna um processo lento direcionado para o controle da violência. Então, se as artes marciais estão cada vez mais regradas, a violência também assim se torna. Para Souza et al. (2010), a tradição das artes marciais orientais exprime princípios de não agressão e condenação da violência, devendo utilizar o combate apenas em último caso, como meio de defesa pessoal, assim definido pela filosofia marcial.

Segundo Meyer (2005), há ocasiões em que se veicula notícias de brigas de lutadores de Jiu Jitsu, torneios de vale-tudo e até mesmo filmes de lutas que acabam deixando uma imagem negativa das artes marciais, em que as pessoas começam a associa-la com agressividade, violência e descontrole. Esses são casos isolados, que não podem ser utilizados como exemplo, pois estão envolvidas pessoas que não possuem ligação com a filosofia marcial, consideram apenas seus status no meio social, querendo provar sua masculinidade.

Ueno e Souza (2014), num estudo de campo, com o objetivo de apresentar as percepções de estudantes de uma determinada escola, sobre a relação entre agressividade e artes marciais tematizadas nas aulas de educação física, observou-se que os alunos relacionavam a sua prática com violência, essa concepção pode ocorrer pelo fato das mudanças que estão havendo, tornando-se práticas esportivas por meio de espetáculos e comercialização das lutas, tornando-se sinônimo de violência para muitos. A maioria dos alunos nunca nem tiveram contato com as artes marciais, pelo medo, devido a maneira como elas são apresentadas pela mídia, pela ausência de acessibilidade a ambientes de práticas, e dificuldades financeiras. Os alunos passaram por aulas práticas e textos explicativos sobre os estilos mais

populares. Após todo esse processo, o autor relata que a maioria dos estudantes conseguiram se distanciar daquela visão errônea relacionada as lutas marciais, compreendendo que são práticas regidas por princípios filosóficos e religiosos.

Observando as artes marciais de forma mais profunda, percebe-se que a prática do ataque, violência, uso de armas e força, dificilmente são tidas como principal característica de seu fundamento. Percebe-se também que além das técnicas de luta, valoriza-se a disciplina e moralidade, como desenvolvimento da maturidade, formação ou transformação da personalidade do indivíduo visando o equilíbrio e harmonia do ser humano com seu ambiente coletivo e social. Seja qual for a arte marcial, Karatê, Jiu-Jitsu, etc. É possível perceber um código de ética fundamentado e bem difuso entre os lutadores, e quando não seguido, há como penalidade, a expulsão do esporte (NEUMANN, 2013).

## **O UNIVERSO VIOLENTO DO (MMA): AS ARTES MARCIAIS MISTAS**

Percebe-se que, atualmente que um dos assuntos sempre presentes em ambientes informais, são as lutas do UFC (Ultimate Fighting Championship), que é uma organização que promove eventos esportivos de MMA (Mixed Martial Arts) que significa artes marciais mistas, que é a união de várias artes marciais. Vem crescendo bastante o número de espectadores desses eventos, principalmente no Brasil, esse crescimento exponencial deve-se ao fato do sucesso de vários lutadores brasileiros na competição (NEUMANN, 2013).

O MMA tem sua origem relacionada aos jogos olímpicos da Grécia Antiga, em 648 A.C, numa modalidade conhecida como *Pakration*, traduzido para o português como pancrácio, um misto de boxe e *westling* sem regras, com exceção de mordidas e dedos nos olhos, regras que permanecem no século XX, quando o vale tudo, nomenclatura anterior ao MMA começa a surgir (FRANZONI; STEFANI, 2013).

O sucesso do MMA atual se deve ao fato em grande parte a família Gracie, que aperfeiçoaram técnicas de Jiu-Jitsu aprendidas por Carlos Gracie no início do século XX pelo mestre japonês Mitsuyo Maeda, conhecido também

como Conde Koma. O vale tudo teve sua influência pela família Gracie, com o intuito de divulgar a eficiência e superioridade do Jiu-Jitsu, desafiando lutadores de outros estilos, muitos bem maiores fisicamente, provando que alguém de baixa estatura pudesse derrotar alguém de estatura maior (FRANZONI; STEFANI, 2013).

As lutas de vale tudo estavam tão populares que chegaram a ser televisionadas na década de 1940, saindo do ar pouco tempo depois em razão da violência excessiva (FRANZONI; STEFANI, 2013). O UFC foi lançado em 1993, por Rorion Gracie, associado a produtores de Hollywood, um grupo de Transmissão de TV e auxílio financeiro de seus alunos. Rorion colocou no evento seu irmão caçula Royce. Como o Jiu-Jitsu ainda era desconhecido nos EUA, seus desafiantes não possuíam nenhum conhecimento de luta no solo, fazendo com que Royce vencesse três dos quatro primeiros UFC. Inspirado em seu sucesso, foi criado em 1997 o Pride, tendo seu auge quando o UFC vivia um momento de declínio pela pressão do público para que houvesse mais regras. A compra do Pride pelo UFC em 2007, fez com que o MMA tornasse um esporte mundial, com a padronização de regras e compra de eventos mais Fracos (AWI, 2012).

Dessa forma, surgiram vários promotores interessados em realizar shows de lutas, no entanto, somente quatro eventos foram importantes para o desenvolvimento do MMA no Brasil, como o IVC, lançando Chuck Liddell e Wanderlei Silva, o Meca que levou ao Pride nomes como Anderson Silva e Mauricio Shogun. O Jungle Fight, lançando Lyoto Machida e Fabricio Werdum, e por último o Shooto Brasil, de André Perdeneyras, lançando José Aldo e Renan Barão (QUEIROZ, 2013).

A polêmica em torno da legalidade do MMA, é por motivo da violência presente nas lutas. Os eventos de MMA atualmente, são regulamentados, com exigência de exames e testes antidoping, com médicos especializados, e regras bem claras. No UFC, há 31 restrições com o intuito de preservar a integridade física do atleta (FRANZONI; STEFANI, 2013).

## **METODOLOGIA**

Este trabalho se caracterizou como uma pesquisa bibliográfica, que segundo Rampazzo (2005, p. 53): “A pesquisa bibliográfica busca explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas (em livros, revistas etc.). Pode ser realizada independentemente, ou como parte de outros tipos de pesquisa.”

Foi realizado um levantamento bibliográfico em: livros, periódicos científicos, revistas populares publicadas nos últimos anos a respeito do tema proposto. Utilizamos 15 livros, selecionamos 33 artigos relacionados ao tema artes marciais, violência e agressividade. Todos encontrados em banco de dados digitais como Scielo e Google acadêmico, no ano de 2005 a 2015.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Antonio et al (2008), num estudo de campo, com o objetivo de verificar possíveis mudanças no comportamento de adolescentes de 14 a 18 anos com a prática de artes marciais, sustenta em sua conclusão que as artes marciais quando instruídas com valores como cortesia, disciplina, respeito mútuo e perseverança, pode ser uma eficaz alternativa que auxilia no tratamento de adolescentes com problemas de comportamento, assim como a raiva entre outros. Entretanto é necessário cuidados especiais para que possam ter a arte marcial como uma válvula de escape e forma de socialização.

Ferraz e Almeida (2012), realizaram um estudo com 60 pessoas, com 30 praticantes da arte marcial Kung Fu e 30 pessoas sem experiência na área, na qual foi aplicado um questionário sobre violência ao longo de seis meses, no início, meio e final do semestre, observou-se que nas três aplicações do questionário, tanto os alunos praticantes da arte marcial Kung Fu quanto os não praticantes, não relacionaram a violência com a sua prática. Os praticantes da arte marcial Kung Fu declararam que com a prática se tornaram menos agressivos, mais atenciosos, calmos, seguros, e tiveram aumento da

concentração, tranquilidade e dificilmente se envolvem em brigas, por entenderem que não há necessidade para isso, tendo em vista o conhecimento técnico e suas possíveis consequências. Os não praticantes declararam que o Kung Fu não é uma arte marcial violenta e que fariam sem problemas.

Pacheco (2012), num estudo de campo, com o objetivo de encontrar a relação entre a prática de artes marciais e redução da agressividade em adolescentes nas aulas de educação física escolar, buscou dados através de um formulário sobre violência e agressividade, na qual concluiu que as artes marciais podem auxiliar na diminuição do comportamento agressivo em adolescentes nas aulas de educação física escolar, principalmente nos jogos, onde foi detectado sua maior incidência. A maioria dos adolescentes entrevistados mostraram que são capazes de ter autocontrole e de não reagir diante de uma ocasião conflituosa.

Meyer (2005), num estudo descritivo sobre a análise da agressividade com praticantes de Jiu-Jitsu, de ambos os sexos, na faixa etária de 17 a 35 anos, verificou-se em sua pesquisa que os comportamentos agressivos são inerentes a todos os esportes, e não seria o lutador de Jiu-Jitsu alguém violento, mas os jovens que possuem exemplos negativos, em casa ou nas academias com professores não capacitados que não trabalham a filosofia marcial. O autor sugere uma especialização dos professores que irão trabalhar a arte marcial com os alunos, pois eles tomarão como exemplo o professor, sendo importante ressaltar a influência do mestre na conduta do aluno.

Bina (2010), numa revisão de literatura, cita que a prática do Jiu-Jitsu não leva seus praticantes a comportamentos de raiva, e nem o aumento de sua expressão. As características dos treinos como a hierarquia determinada por faixas ou tempo de prática, disciplina e controle exigidos, são fatores que podem contribuir na maneira como os praticantes lidam com a raiva e controle de seus impulsos agressivos.

Mocarzel, et al. (2012, p.118), numa dissertação de mestrado, argumenta que “[...] as filosofias de paz dos princípios éticos do Kung-Fu, como por exemplo, nos nove preceitos do estilo de Kung-Fu Garra de Águia, servem como base pedagógica para auxiliar a contenção de algumas práticas de violência[...]”. Esses preceitos seriam filosofias com o intuito de controle de ego dos praticantes, de forma educacional. Os autores em suas considerações

finais, apontam que as diversas filosofias educacionais presentes no Kung-Fu auxiliam como uma ferramenta educacional e ética que contribui para um processo de paz e controle das práticas de violência.

Rufino e Darido (2010), realizaram um estudo com o intuito de analisar a visão dos não praticantes de Jiu-Jitsu em relação a sua prática. Foi aplicado um questionário a dez indivíduos sem experiência na modalidade, dentre eles alguns tinham algum conhecimento de suas características ou já tinham ouvido falar na mídia. De acordo com os resultados, todos os sujeitos conheciam alguém que praticava Jiu-Jitsu e muitos até demonstraram interesse em praticar, ainda que apenas uma vez, talvez por influência que a mídia ainda provoque atualmente, enfatizando condutas de indivíduos como praticantes de Jiu-Jitsu, percebendo que a mídia mesmo que indiretamente ainda caracteriza o Jiu-Jitsu de maneira pejorativa em vários momentos.

Barreira (2010, p.6), destaca que “as artes marciais transitam nas fronteiras da violência, mas não são inerentemente violentas, pois quando cedem a isto deixam de ser expressão de si mesmas e se tornam expressão de hostilidade que precisam evitar para se sustentar em sua essência de luta.” Dessa forma, percebemos que quando se tem um estilo de luta que não vise o desenvolvimento individual do praticante, através de condutas morais e éticas, não se tem uma arte marcial, pois enfatizando o pensamento de Barreira, as artes marciais são lutas de forte ligação de possibilidades com o duelo, mas com um compromisso moral e eficiente com a conservação do espírito de luta.

## **CONCLUSÃO**

As artes marciais independente de seu estilo, são estruturadas por uma filosofia que rege a sua prática, essas filosofias condenam a violência e buscam a paz e o autocontrole. E apesar das diferenças dos estilos, há semelhanças, pois todas buscam valores similares como autocontrole, autoconfiança, disciplina, respeito ao próximo, humildade e perseverança.

E apesar da visão errônea que muitos possuem, associando-a sua prática a violência, agressividade e descontrole, quando passam a conhecer de

perto, seja qual for o estilo, conseguem distanciar dessa visão distorcida, e obtêm uma nova forma de enxergar essas modalidades, pois percebem que no local onde ocorrem o treinamento, há respeito mútuo entre os praticantes e principalmente ao professor, que é tomado como exemplo aos demais.

O que reforça a ideia de que é necessário uma especialização do professor que irá trabalhar a determinada modalidade marcial, pois infelizmente existem casos isolados, que os alunos são violentos, más devido a uma má instrução do professor não capacitado, de má índole, que não teve uma formação adequada na modalidade, não trabalha os valores morais e éticos presentes na filosofia marcial.

Entretanto, as artes marciais quando instruídas por professores capacitados, que prezam pelo ensino dos valores morais e éticos presentes em sua prática, é capaz de levar a um controle de comportamentos agressivos e violentos, contribuindo também para formação e transformação da personalidade, educação moral e ética do indivíduo praticante.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIO, C., et al. **As Artes Marciais no Auxílio do Controle do Comportamento em Adolescentes Praticantes**. 2008. 14f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Centro Universitário Celso Lisboa. Rio de Janeiro, 2008.

AWI, F. **Filho teu não foge à luta**: como os lutadores brasileiros transformaram o MMA em um fenômeno mundial. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2012. 320p.

BANDEIRA, H. R. **Percepções De Alunos De Karate Sobre Agressividade/Violência**: Aplicações Educacionais No Ensino De Artes Marciais. 2006. 82f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BARREIRA, C. **Uma Análise Fenomenológica da Luta Corporal e da Arte Marcial**. In: Seminário Internacional de Pesquisas e Estudos Qualitativos, IV, Rio Claro, 2010. Anais... UNESP, 2010. Disponível em: <<http://www.sepq.org.br/IVsipeq/anais/artigos/OBS3.pdf> > Acesso em: 06 de mar. de 2015.

BASTOS, A.; CABRAL, A. M.; REZENDE, Jonas. **Ontologia Da Violência: O Enigma da Crueldade**. Rio de Janeiro: Mauad X, 2014. 253p.

BINA, C. F. T.; MATIAS, T. S. **Expressão de Raiva em Praticantes de Jiu Jitsu**: Revisão de Literatura. 2010. 10f. Monografia (Bacharel em Educação Física e Esportes). Universidade do Estado de Santa Catarina, 2010.

BISKER, J.; RAMOS, M. B. B. **No Risco da Violência**: Reflexões Psicológicas Sobre a Agressividade. Rio de Janeiro: Mauad X, 2006. 92p.

BULL, W. **Aikido**- Takemussu Aiki. São Paulo: Pensamento, 2007. 200p.

CBTKD, Confederação Brasileira de Tae-Kwon-Do. **História**. 2014. Disponível em: <<http://www.cbtkd.org.br/noticia/d3a9af055c44ccdafa9b97ea3>> Acesso em: 21 de jun. de 2015.

CBK, Confederação Brasileira de Kendô. **Kendô**. 2015. Disponível em: <[http://cbkendo.com.br/?page\\_id=86](http://cbkendo.com.br/?page_id=86)> Acesso em: 21 de jun. de 2015.

CBH, Confederação Brasileira de Hapkido. **História do Hapkido**. 2015. Disponível em:> <http://www.cbhi.com.br/hapkido/historia>> Acesso em: 22 de jun. de 2015.

CHARLOTE, B. **Relação com o Saber. Formação dos Professores e Globalização**: Questões para a educação hoje. Porto Alegre: Artmed, 2005. 152 p.

DAHLBERG, L. L; KRUG, E. G. Violência: um problema global de saúde pública. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.11, n. supl, p.1163-1178, 2006.

DRIGO, A. J. et al. A cultura oriental e o processo de especialização precoce nas artes marciais. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 10- n°86- Julho de 2006. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd86/artm.htm>> Aceso em: 10 de jun. de 2015.

FEITOSA, A. L.**Benefícios do Jiu Jitsu**. 2006. 43f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade Tuiti do Paraná, 2006.

FRANZONI, S.; STEFENI, A. D. Além do Octógono: a imagem de Anderson Silva em programação não esportiva na tv. **Vozes e Diálogo**. Itajaí, v.12, n.1, jan/jun. 2013.

FERRAZ, S. C.; ALMEIDA, M.A. B. **EFdeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 17, n°174, nov. 2012. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd174/violencia-e-artes-marciais-no-kung-fu.htm> Acesso em: 11 de jul. de 2015.

FERREIRA, H. S. As Lutas Na Educação Física Escolar. **Revista De Educação Física**. Fortaleza-CE. n°135, p.36-44, Nov. 2006.

GAUDENCIO, P. **Minhas Razões, Tuas Razões**: a origem do desamor. 12ª ed. São Paulo: Gaia, 2014, 104p.

HIDRATA, D. S.; DEL VECCHIO, F. B. Preparação física para lutadores de Sanshou: Proposta baseada no sistema de periodização de Tudo O. Bompá. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v.6, n.8, p.2-17, jan./jun., 2006.

LUQUIARI, G. A. **Agressividade: A Origem dos Conflitos?** 2013. 106f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado- Ciências Biológicas) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/119721> Acesso em: 01 de jul. de 2015.

MERINO, E. A prática de 'lutas' no currículo da educação física escolar. In: LEHENBAUER, Silvana; PICAWY, Maria Sirlei Xavier (org). **O Ensino Fundamental No Século XXI: Questões e Desafios**. Canoas: Ulbra, 2005. p. 475-484.

MEYER, F. A. S. **A análise da Agressividade de Lutadores de Jiu Jitsu de uma Academia da Cidade de Curitiba**. 2005. 49f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2005. Disponível em: <<http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2014/01/A-ANALISE-DA-AGRESSIVIDADE.pdf>> Acesso em: 28 de jun. de 2015.

MOCARZEL, R.C.S. **Artes marciais e jovens: violência ou valores educacionais?** Um estudo de caso de um estilo de kung fu. 2011. 108f. (Mestrado em Ciências da Atividade Física) Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, 2011.

MOCARZEL, R.C.S.; MURAD, M. Sobre o Homo Disciplinatus: Uma Visão do Artista Marcial. Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, v.8, n.2, p.87-98, out. 2012.

MOCARZEL, R. C. S. et al. Violência e Flair Play no Meio Esportivo: O Caso Do Kung-Fu. Rio de Janeiro: **Corpus et Scientia**, V.8, n.2, p.109-124, out. 2012.

MORTATTI, A. L. et al. Efeitos da Simulação de Combate de Muay Thai na Composição Corporal e Em Indicadores Gerais de Manifestação de Força. Conexões: **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.11, n.1, p.218-234, jan./mar. 2013.

NAKAMURA, A. M. **Taekwondo sentidos e significados**: proposta de resgate da arte marcial no aspecto educacional. 2009. 35f. Trabalho de Conclusão de

Curso (Graduação em Educação Física-Licenciatura). Universidade Estadual de Campinas, 2009.

NEUMANN, D. H. **A Questão Ética e Moral Envolvendo Violentos no Brasil**. Curitiba-PR. Percurso, v.13, n.1, p.322-372, 2013.

NETO, O. Pinto; MAGINI, M.; SABA, M.M.F. Análise Cinemática de um Movimento de Kung-Fu: A importância de uma apropriada interpretação física para dados obtidos através de câmeras rápidas. São Paulo: **Revista Brasileira de Ensino de Física**, vol., v.28, p.235-239, abr./jun. 2006.

PACHECO, R. L. A Influência da Prática das Artes Marciais na Redução da Agressividade em Adolescentes, nas Aulas de Educação Física. **Labore/UERJ. Polêmica**, Rio de Janeiro, v.11, n.3, p.414-424, jul./set. 2012.

PAIVA, L. **Olhar Clínico nas Lutas, Artes Marciais e Modalidades de Combate**. Manaus: OMP, 2015. 238p.

PRADO, R. I. M. **Aikido: O Movimento entre a Luta e a Arte**. 2010. 52f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Licenciatura- Educação Física). Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010.

PITANGUY, I. **Viver Vale a Pena**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2014. 32p.

QUEIROZ, F. O. **Estratégias Adotadas pelo Marketing Esportivo Para Alavancar o Ultimate Fighting Championship (UFC) no Brasil**. 2013. 24f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração em Empresas) - Centro Universitário de Brasília. 2013.

RAMPAZZO, Lino. **Metodologia Científica**. 3ªed. São Paulo: Loyola, 2005.

RODRIGUES, J. **Simfuje: A Arte Marcial Livre**. (Volume 1). Clube de Autores, 2009. 110p.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S.C. O jiu jitsu brasileiro na visão dos não praticantes. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.9, n.2, p.181-188, 2010.

SANTOS, E. T. M. **Desenvolvimento Motor Associado à Prática do Judô na Infância**. 2013. 36f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás, Formosa, 2013.

SERRAVALLE, R. **Ensino dos Mestres: Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos**. 2º ed. Coleção de Autores, 2010. 70p.

SILVA NETO, V. R. Os Benefícios da Prática do Karatê na Vida dos Idosos. **Educação Física em Revista**, v.5, n.1, p.1-7, 2011.

SOUZA, O. S. et al. Estudo Comparativo de Agressividade entre Praticantes de Desportos de Combate- Karate. **Atas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia**, p.1888-1900. 2010. Disponível em:<[http://www.fnkp.pt/uploads/writer\\_file/document/249/Estudo\\_Comparativo\\_de\\_Agressividade\\_entre\\_Praticantes\\_e\\_N\\_o\\_Praticantes\\_de\\_Desportos\\_de\\_Combate\\_-\\_Karate.pdf](http://www.fnkp.pt/uploads/writer_file/document/249/Estudo_Comparativo_de_Agressividade_entre_Praticantes_e_N_o_Praticantes_de_Desportos_de_Combate_-_Karate.pdf)> Acesso em: 25 de jun. de 2015.

SOUZA, J.M.C. et al. Lesões no Karate Shotokan e no Jiu Jitsu- Trauma direto versus indireto. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo. Vol 17, nº2 - p.107-110, 2011.

TORTORA, G. J.; DERRICKSON, B. **Corpo Humano**: Fundamentos de Anatomia e Fisiologia. 8ªed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 712p.

VASCONCELOS, R. **O Poder e a Cultura da Violência em Alagoas**. Maceió: UFAL, 2005. 187p.

VASQUES, Daniel Giordani. As artes marciais mistas (MMA) como esporte moderno: entre a busca da excitação e a tolerância a violência. **Esporte e Sociedade**. Bahia: UFRB, ano 8, n 22, set. 2013.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. **O Que é Judô**. História. Regras. Curiosidades. Casa da Palavra, 2007. 93p.

VENÂNCIO, D.; LISBOA, R. A. P. L. A Influência do Karatê na Auto Estima de Indivíduos Adultos. **Revista ENAF Science**. V. 2, n.1, p80-175, abr. 2007.

