

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESPORTE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

CARLOS DANIEL DOS SANTOS SILVA
GABRIEL FERNANDES DA SILVA

O SIGNIFICADO DAS ARTES MARCIAIS NA VIDA DOS PRATICANTES
DESSAS MODALIDADES EM ALAGOAS

MACEIÓ-AL
2024

CARLOS DANIEL DOS SANTOS SILVA
GABRIEL FERNANDES DA SILVA

**O SIGNIFICADO DAS ARTES MARCIAIS NA VIDA DOS PRATICANTES
DESSAS MODALIDADES EM ALAGOAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Marco Antônio Chalita

MACEIÓ-AL
2024

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

**Catálogo na fonte Universidade
Federal de Alagoas Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico**
Bibliotecário: Valter dos Santos Andrade

S586a Silva, Carlos Daniel dos Santos.

O significado das artes marciais na vida dos praticantes dessas modalidades em Alagoas / Carlos Daniel dos Santos Silva, Gabriel Fernandes da Silva, Maceió – 2024.

29 f.

Orientador: Marco Antônio Chalita.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física: Bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte, Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 22-25.

FOLHA DE APROVAÇÃO

Carlos Daniel dos Santos Silva

Gabriel Fernandes da Silva

O significado das artes marciais na vida dos praticantes dessas modalidades em Alagoas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao corpo docente da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física apresentado em 04/12/2024.

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 MARCO ANTONIO CHALITA
Data: 23/01/2025 11:03:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Orientador: Prof. Dr. Marco Antônio Chalita
(Universidade Federal de Alagoas)

Documento assinado digitalmente
 SILVAN MENEZES DOS SANTOS
Data: 30/01/2025 15:47:34-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

_Presidente da banca: Prof. Dr Silvan Menezes dos Santos
(Universidade Federal de Alagoas)

Documento assinado digitalmente
 LEANDRO MIRANDA VASCONCELOS FREITAS
Data: 22/01/2025 17:38:07-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Examinador Externo: Prof. Esp. Leandro Miranda Vasconcelos Freitas

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
METODOLOGIA	10
GRUPO ESTUDADO.....	10
INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS	10
PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	11
PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	23
APÊNDICE	27
ANEXOS	29

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo compreender a acepção da prática das artes marciais na vida dos indivíduos praticantes em Alagoas, considerando a grande crescente na adesão dessas modalidades esportivas na contemporaneidade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, tendo como técnica para a coleta de dados um questionário elaborado para o presente estudo.

Entre os resultados observou-se que mesmo partilhando de filosofias distintas, as artes marciais possuem diversas semelhanças entre os significados individuais expressados por cada praticante das distintas modalidades, sendo elas o Judô, Karatê, Jiu-jítsu, Muay Thai e Kung fu.

Palavras-chaves: Educação Física; Esporte; Significado; Artes marciais; Alagoas.

ABSTRACTS

This work aims to understand the meaning of the practice of martial arts in the lives of practicing individuals in Alagoas, considering the great increase in the adoption of these sports modalities in contemporary times. This is a qualitative research, using a questionnaire designed for the present study as a data collection technique.

Among the results, it was observed that even though they share different philosophies, martial arts have several similarities between the individual meanings expressed by each practitioner of the different modalities, namely Judo, Karate, Jiu-jitsu, Muay Thai and Kung

Keywords: Physical Education; Sport; Meaning; Martial arts; Alagoas.

INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade é possível compreender um crescimento no número de indivíduos que se envolvem diretamente com a prática esportiva de lutas. No Brasil, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios de 2015 (IBGE, 2015), aproximadamente 3,1% das pessoas com 15 anos ou mais, são praticantes de lutas ou artes marciais, inserindo-a na 9ª posição entre os esportes mais praticados. Os intuitos mediante ao atual empenho podem decorrer por uma ampla diversidade de motivações e interpretações, os esportes de lutas de alguma maneira fazem parte da vida dos seres humanos e da cultura dos povos, possivelmente se cria um conjunto de entendimentos por parte destes indivíduos, ou seja, uma agregação de significados em relação a essas modalidades. As lutas, podem oferecer vários significados para os praticantes, que vão desde o crescimento pessoal, assim como superação de limites e medos, não se limitando apenas na vitória (Villamón; Brousse, 2002).

Segundo Matias et al. (2019), destaca que os praticantes de lutas puderam observar essa prática como uma atividade física no seu momento de lazer, esses indivíduos dizem se sentir mais motivados anteriormente e autodeterminados, dando assim um significado de autonomia e prazer no decorrer da vida. Por outra ótica, de acordo com Kolavis et al. (2018), aponta que suas motivações e significados são variados e seguem de acordo com a modalidade de arte marcial a qual pratica, ademais, não fogem do estudo, onde amizade, diversão, desenvolvimento de habilidades e sensação de prazer com a prática.

Um ponto que se destaca no trabalho de Meyer et al. (2021), no qual se referem a prática das artes marciais no período pandêmico de COVID-19, que a prática das artes marciais se mantiveram de forma contínua, de maneira que os seus praticantes deram seguimento as práticas de maneira adaptada, seja utilizando mascarar, criando maneiras inteligentes de usar os pequenos espaços disponíveis, colocando tatames em suas residências, transformando a ótica de algumas práticas anteriores e trazendo novos significados para a prática das artes marciais, transformando esse momento numa oportunidade para melhorar e aprofundar suas técnicas, preparar-se fisicamente e experimentar novos modelos. Ademais a isso, esse presente estudo mostra que mais de $\frac{3}{4}$ da pesquisa não tiveram modificações em suas vontades pela prática, ilustrando como

os participantes são apropriadamente leais a estas atividades.

Miyake e Friedman (2012), declaram que as funções executivas (FEs) são tipos mecanismos de controle que monitoram as informações externas/internas direcionando o comportamento em resultado ao ambiente regulando a dinâmica cognitiva e de ação de um indivíduo. Demarcando ação de mais asserção em resposta a outras executáveis e são uma ação mais assertiva em detrimento a outras possíveis e são responsáveis pelo gerenciamento, atravancar impulsos, atenção/foco, raciocínio, solução de problemas (Cisek e Kalaska, 2010; Gallivan et al., 2018) e aptidão de adaptação mental mediante distintas necessidades encontradas (Diamond, 2013).

O treinamento de artes marciais necessita da participação de seus praticantes em um ambiente dinâmico. Estudos anteriores proporcionaram evidências de que a interação continua em treinamentos de artes marciais, pode auxiliar a melhora das FEs. Em acordo com Cho et al., em estudo divulgado em 2017, identificaram que crianças que expostas a 16 semanas de treinamento de Taekwondo obtiveram melhor desempenho no Stroop Color and Word Test, teste esse que analisa a aptidão de controle dos impulsos, do que aquelas sem treinamento de Taekwondo. Dessa forma, o vigoroso estagio de necessidades cognitivas e físicas pode exercer um papel na contribuição na ampliação das FEs.

Assim sendo, é possível observar que, há um provável traço de pensamento que caracteriza a ética, cultura e comportamento como pontos relevantes para a motivação nas modalidades de lutas, onde por sua vez, atuam de maneira positiva nos ajustes motivacionais, dando seguimento às atividades ao decorrer da vida. O esporte hoje é uma ocorrência sociocultural de vários conceitos, tornando-se um deles o educacional, o que pode nos ajudar na interpretação das lutas nesse contexto (Breda et al. 2010).

Portanto, mediante o contexto presente o objetivo deste estudo foi compreender os significados dos esportes de artes marciais para os praticantes dessas modalidades em seu âmbito individual e coletivo.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi do tipo qualitativa, que procurou relacionar aspectos particulares do comportamento a contextos mais amplos relacionados às artes marciais. Segundo Gil (2008, p. 27), pesquisa qualitativa é uma classe de pesquisa que visa entender os significados, conceitos, percepções e experiências dos indivíduos, grupos ou organizações, por intermédio da coleta e análise de dados não numéricos.

GRUPO ESTUDADO

A população investigada/estudada foi de pessoas que praticam algum tipo de luta e/ou arte marcial. Indivíduos de ambos os sexos, sendo essas pessoas maiores de idade (18 anos acima). Onde os participantes tinham de 18 até 47 anos. Sendo assim, a seleção dos indivíduos foi dada por conveniência de proximidade geográfica, onde as academias participantes eram mais próximas dos pesquisadores devido ao fácil contato com os praticantes. Ao total, 31 indivíduos participaram da pesquisa, sendo eles 18 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Essas pessoas residem em diferentes cidades do estado de Alagoas, como; Roteiro; Pilar; Boca da Mata; Arapiraca; São Miguel dos Campos e Maceió.

INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi entregue um questionário de perguntas abertas, construído para esse presente estudo, onde cada pesquisado teve que responder algumas perguntas abertas, visando englobar as categorias dispostas no mesmo. Um questionário, de acordo com Gil (2009), é uma técnica de análise com questões que dispõem o intuito de adquirir informações. Ainda por cima, para Parasuraman (1991), o questionário é um bloco de questões feito com o propósito de dispor os dados essenciais para se alcançar os objetivos de um projeto, sendo de suma importância na pesquisa científica, especialmente nas Ciências Sociais. Ainda que não exista uma metodologia padrão, o questionário deve ser formulado de modo a atingir o objetivo do trabalho. No caso deste estudo, o questionário foi adaptado e faz parte do projeto de pesquisa

intitulado: “O significado do esporte para praticantes de diferentes modalidades esportivas” registrado na Plataforma Brasil, tendo seu parecer sob o número 6.147.126 e CAAE 32735820.6.0000.5013.

PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A coleta de dados teve início em 26 de janeiro de 2024 por meio do Google Forms, uma plataforma virtual para a coleta de dados. Mediante isso, o questionário foi disponibilizado após a solicitação prévia aos mesmos que coordenam e administram as artes marciais em nível estadual, ou seja; federações, clubes, academias e centros de treinamentos para que fornecessem momento mais oportuno dentro do período de pesquisa previsto para aplicação do questionário dos atletas/indivíduos vinculados às mesmas. Declarando que antes de responderem o questionário os mesmos receberam para leitura o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE), esclarecendo a livre opção de participação.

PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foi utilizada a análise interpretativa de Minayo, havendo uma organização da coleta nos tópicos dispostos do questionário. De maneira que haja uma intersecção transversal buscando a máxima correlação dos dados apresentados pelos participantes no questionário.

A Análise Interpretativa, conforme definida por Maria Cecília Minayo (2004), é uma perspectiva metodológica que visa decifrar e entender significados profundos dos dados coletados em pesquisas qualitativas. Essa análise engloba uma abordagem subjetiva e reflexiva, ponderando o contexto social, cultural e histórico em que os dados foram fabricados. O objetivo é apurar os sentidos, significação e relações subjacentes aos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O INGRESSO NA PRÁTICA

De acordo com as respostas a seguir, a maioria dos participantes teve seu ingresso mediante a influência de familiares e amigos ou migraram de outras vertentes esportivas em momentos oportunos como a pandemia ou através de projetos sociais.

Meu primeiro contato na realidade foi com o judô. Quando criança, minha prima adolescente praticava judô e em algumas vezes eu a acompanhava aos treinos.

(Participante 15) JUDÔ

Sempre quis praticar alguma espécie de luta ou arte marcial, mas nunca havia externado. Era algo íntimo. Sempre fui bailarina, desde os seis anos de idade. Durante pandemia, resolvi pesquisar sobre artes marciais e escolhi o karatê. (Participante 2) KARATÊ

Comecei a treinar karatê por indicação de uma amiga em um

Colégio público próximo da minha casa onde tinha um projeto social (participante 10) KARATÊ

Dessa maneira, feita a análise das respostas, podemos entender que cada aluno tem por individualidade o ingresso nas artes marciais, em sua maioria por influência familiar ou de amigos e em outra parte que tomou conhecimento mediante projetos sociais que dessa forma acabaram a começar e se interessar na prática.

De acordo com Lançanova (2006) as características socioculturais das artes marciais obtiveram importância e conceberam alterações nas metodologias dos treinamentos na formação de praticantes. Ainda nos dias atuais, é recorrente observar pais, tutores e/ou responsáveis colocarem suas crianças em aulas de artes marciais com a preocupação de que as mesmas tenham eficiências físicas, cognitivas e psicossociais evoluídas mediante os treinos físicos e os ensinamentos filosóficos disciplinares disseminados por essas artes. Gutierrez Sanmartín (2003) salienta as possibilidades de contribuições do esporte na valência educacional, quanto a modos de comportamento coletivos e individuais.

TEMPO DE PRÁTICA

Com as respostas dos praticantes, podemos compreender que a média de tempo de prática da arte marcial estava em 9 anos e variou de 2 anos de prática a até 38 anos seja de forma contínua onde o indivíduo em momento algum cessou a prática ou de forma intervalada, onde por momentos o indivíduo realizou uma pausa por algum motivo, mas que retornou a prática.

No total tenho 12 anos de jiu-jitsu. Porém, parei por lesão nos joelhos e precisei me afastar por um longo período. Retornei a um pouco mais de 3 anos. (Participante 14) 3 anos de Muay Thai e 1 ano de Jiu-Jitsu (Participante 23) 36 – 38 anos (Participante 8). JIU-JITSU E MUAY THAI.

Conforme Brasil (1998) citado por Fonseca, Franchini e Vecchio (2013), às lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combates estão nos Critérios Curriculares Nacionais como teor da Educação Física. Por mais que as lutas pertençam aos cinco conteúdos que estruturam a Educação Física, é claro observar nas escolas e em outros estudos que ela quase não está presente nas salas de aulas. Mediante isso, é de suma importância os projetos sociais no fator de conhecer e aderir a prática de uma arte marcial. De acordo com Silva (2006), o exercício da modalidade esportiva desempenhada por praticantes apresenta algumas vantagens, tais como: aumenta a coordenação e as possibilidades motoras, o nível de responsabilidade social e estimula a saúde. O autor acrescenta ainda que a qualidade e quantidade dos objetivos do trabalho por profissionais qualificados são determinantes nos benefícios dessa prática.

MOTIVAÇÕES PARA MANUTENÇÃO E AFASTAMENTO DA PRÁTICA

De acordo com os esclarecimentos gerados pela coleta das respostas dos participantes, foi possível observar um amplo contexto de motivações pelo qual o indivíduo se envolveu com as artes marciais, trazendo à tona âmbitos como identificação pessoal, envolvimento profissional e adesão de valores. Além disso, também ficou explícito benefícios à saúde mental do indivíduo trabalhando aspectos como a ansiedade, a socialização e a influência positiva sobre a depressão.

O meu envolvimento parte do que o Jiu-jitsu proporciona, tanto no aspecto técnico, quanto no desenvolvimento pessoal. São aprendizados constantes e então, essa arte marcial virou uma paixão para mim, e é prazeroso praticar. (Participante 4) JIU-JITSU

Desestressa-me, me diverte, e me força a me superar (Participante 11) JIU-JITSU.

Estou estabelecendo uma rotina, apesar do pouco tempo já senti uma grande mudança no meu comportamento mental, alívio da ansiedade e dos pensamentos acelerados, fora o condicionamento físico e o reforço da atenção e coordenação motora. (Participante 16) JUDÔ

O fato de nunca haver tédio. Tudo é difícil. Tem sempre algo novo e desafiador para o corpo e pra mente. (Participante 2) KARATÊ

O condicionamento físico, o aprendizado da arte marcial, o relaxamento mental... (Participante 15) KARATÊ

Atualmente, pratico como uma forma de aprimorar minha auto defesa, minha autoconfiança e meu condicionamento físico. (Participante 23) JIU-JITSU

Na sociedade oriental, as artes marciais não são apenas disseminadas em centros marciais e academias, mas também dentro das escolas, dentro das aulas de educação física, fazendo com que as valências trabalhadas, os valores e disciplinas aprimoradas, possam aparecer já na idade infantil, desfrutando da supervisão de profissionais graduados e qualificados. Na China, treinos de vários estilos de Kung-Fu fazem parte integrante oficialmente do conteúdo escolar desde 1925 (Lima, 2000). Segundo Lemos et al. (2012), existe redução da ação/reação agressiva, por parte dos indivíduos praticantes, corrobora para o autocontrole e formação do cidadão. Neste contexto é relevante realçar, a importância dos responsáveis, mestres e professores, que atribuem às lutas total relevância, criar novas propostas curriculares, que possibilite alterações na formação do bacharel, que é um profissional de amplo mercado, amplificar os conhecimentos em todos os aspectos, com objetivo de aprimorar a qualidade do trabalho e reduzir a evasão dos praticantes nas áreas de atuação.

Com a análise das respostas, ficou evidente que além dos motivos pelos quais o indivíduo pratica a arte marcial, são diversos os motivos que o levam a manutenção dessa prática. Dentre eles estão, o amor e o profissionalismo, motivações financeiras, estilo de vida, desenvolvimento de filosofias morais, o desejo de evolução e superação constante dentro da arte, o alívio de estresses diários e melhorias de aspectos psicológicos referentes à ansiedade e depressão.

O fato de trabalhar o corpo e a mente. Eu me sinto forte e corajosa. Além disso, me sinto parte de algo bonito e digno, integrante de um organismo. (Participante 2). KARATÊ

Mentalizar sempre evoluir e ser uma boa mulher, que é o que o jiu-jítsu me proporciona: confiança. (Participante 25). JIU-JITSU

É uma terapia, meu estilo de vida! (Participante 18). JUDÔ

Vontade de melhorar na arte e evoluir na mente, corpo e espírito. (Participante

4). KARATÊ

Assim como a prática de exercícios físicos, as lutas também aparentam ter uma repercussão benéfica na Saúde Global. Gotova (2015) destaca que a participação nas artes marciais colabora para o bem-estar físico, para o desenvolvimento emocional e humano, podendo proporcionar uma sensação de contentamento e satisfação com nossa aparência e, por consequência, ajudar na prevenção de transtornos mentais. O desenvolvimento de habilidades específicas relacionadas à definição de metas, resolução de problemas e adoção de pensamentos construtivos na esfera desportiva facilita uma evolução de competências amovível para a rotina cotidiana dos praticantes de lutas (Papacharisis, et al., 2005). Recorrentemente, durante a prática desportiva, alguns praticantes de lutas descrevem experienciar um estado de "flow", mencionado como um estado mental no qual os atletas se sentem completamente absorvidos na atividade, com uma concentração imensa. Nesse estado, a atenção e o desempenho surgem de forma natural e sem esforço aparente por parte do praticante, quase como se estivessem em um modo automático, sem distrações ou pensamentos negativos (Jackson e Roberts, 1992). Esse estado está correlacionado de forma positiva com o bem-estar e a autoconfiança, além de inspirar a motivação das pessoas para permanecerem ativas (Stoll e Ufer, 2021). De acordo com Pinho et al. (2016), as lutas podem auxiliar no processo terapêutico, contribuindo não apenas para os aspectos psicológico como também físico e social. Corroborando com os achados de Mocarzel (2016), onde ele afirma que as artes marciais contribuem para o combate à exclusão social, além de promover saúde, estética e lazer.

Com a coleta foi possível observar que, algumas pessoas tiveram que se afastar das artes marciais por diferentes motivos. Em sua maioria por motivos de: Lesões decorrentes ou não da prática das artes marciais, choque de horários com outras atividades (estudos, faculdade e trabalho), doenças contraídas, perdas familiares e pandemia. Além disso, algumas pessoas também mencionaram pausas temporárias devido a eventos como mudança de cidade e recesso da academia.

Sim, uma época fui morar fora de Maceió e precisei me afastar. (Participante 06).

Sim, fiquei 6 meses parados do Muay Thai por um corte no supercílio que

deslocou minha retina, mas depois de recuperado retornei aos treinos e já fiquei alguns meses isolados sem treinar por conta de lesões ou pela demanda da faculdade como período de provas. (Participante 25)

Sim. Por lesão no joelho, por aproximadamente 6 meses (participante 10).JIU-JITSU

Considerando a frequência com que ocorrem lesões no contexto esportivo em geral (Bompa, 2002, p 15). Segundo Menezes (1983), os praticantes de lutas, independentemente da etapa de treinamento em que se encontram, estão sujeitos a lesões, as quais são afetadas por fatores predisponentes, podendo acontecer tanto interno como interno ao ambiente de treinamento. Além disso, o próprio modelo do esporte, seja ele individual ou coletivo, pode influenciar a incidência de lesões, tendo em vista que, segundo com Gould III (1993), as exigências de movimentos únicos e habilidades intrínsecas associado a natureza da modalidade, impactam as probabilidades de lesão. Utilizando golpes de socos, chutes, joelhadas e cotoveladas, o Muay Thai é categorizado como uma arte marcial de contato, o que por sua finalidade resulta em uma maior incidência de lesões nas extremidades. De acordo com Gartland, Mark e Lovell (2001) em sua pesquisa, as lesões mais recorrentes ocorreram nos membros inferiores e na cabeça, ocupando o primeiro e segundo lugares em termos de incidências. A elevada ocorrência de lesões no joelho entre praticantes de Jiu-Jítsu pode ser atribuída ao desequilíbrio de força entre os músculos extensores da coxa (quadríceps) e os flexores (músculos isquiotibiais). De acordo com o indicado por Assis, Gomes e Carvalho (2005), esse desequilíbrio muscular pode aumentar o substancialmente risco de lesões, sendo recomendável que atletas estabilizem uma diferença de até 5% na força entre esses grupos musculares. Os autores, em sua pesquisa com atletas dessa modalidade, constataram que 66,7% dos participantes continham desequilíbrio muscular dos extensores da coxa e 86,6% nos flexores. Além disso, cerca de 57,15% dos atletas pesquisados descreveram ter sofrido algum tipo de lesão no joelho.

BENEFÍCIOS E SIGNIFICADOS DA PRÁTICA

Posteriormente à coleta, podemos identificar uma série de benefícios que não limitam apenas a parte física. Dessa maneira, uma gama de pontos positivos pôde ser observada, indagando melhora de aspectos mentais e espirituais, além de criar também

uma atmosfera de pertencimento e respeito auxiliando assim no autoconhecimento e no desenvolvimento de princípios como a disciplina, o foco, controle emocional e autoconhecimento seja ele físico ou mental.

Com o passar do tempo a gente começa a notar diversos benefícios na nossa vida, no meu caso individual foi a questão da saúde mental principalmente, mas fora isso eu obtive mais flexibilidade e com isso diminuir dores na coluna, mais força na musculatura, confiança pra me expressar socialmente, o sentimento medo já não tem mais a mesma força de antes pois aprendi a superá-lo (Participante 8) KARATÊ

Sim, quando estava parado sem treinar, tive várias crises de ansiedade e os problemas me consumiam de várias formas. Hoje consigo dormir tranquilo, sem ansiedade e com equilíbrio no dia a dia. (Participante 10) JUDÔ

Sim, tanto benefícios físicos, mentais, força, resistência e entre outros. Posso citar um benefício físico do Muay Thai, por exemplo, um treino de 1 hora pode resultar na perda de 600 a 900 calorias, um ótimo benefício para quem pretende emagrecer. (Participante 14) MUAY THAI

A respeito dos benefícios das artes marciais, Gomes (2014) descreve que as artes marciais podem ser usadas como prática esportiva sugerindo atividades com o aluno que transpõem do movimento corporal, buscando passar a não violência e autodefesa, como uma de suas filosofias, valendo-se assim como um dos instrumentos no auxílio da prática didático pedagógica da Educação Física Escolar. Continuando esta mesma ótica, segundo Monahan (2007) as artes marciais usam vários testes de si mesmo através de um sistema de acertos e erros, e sempre recomenda ao praticante atingir o melhor de si, quando estuda seus princípios fundamentais e procura sempre fazer-se melhor do que antes, tanto em sentido de técnica de luta quanto em crescimento pessoal, afetivo e social.

De acordo com Simpkins (2007) As artes marciais têm como atributos a evolução física, espiritual e técnica do praticante, o indivíduo que pratica uma arte marcial nunca deve ferir o outro com intenção, mas deve estar “preparado para a guerra”. O objetivo principal é o desenvolvimento de capacidades motoras e espiritual do praticante, objetivando desenvolver seu potencial próprio e diminuir a competitividade com o oponente.

Acerca das respostas dispostas em relação ao significado das artes marciais para cada praticante, é possível observar que os mesmos variam desde benefícios

psicológicos como a melhora da autoconfiança, do autoconhecimento, da disciplina, do senso de superação e respeito, de forma a ir além do meio marcial, para até mesmo a adesão de um propósito para toda uma vida. Foi possível observar também, a prática das artes marciais como uma possibilidade de escape do cotidiano, um momento para estar presente no dojo e distante de problemas pessoais e condições psicológicas adversas.

Arte marcial é respeito, de todos os esportes, os que mais demonstram respeito são as lutas. Como citei anteriormente, perdi meu pai com 13 anos, mas minha superação e a volta por cima foi através do Muaythai, quanto mais cedo começarmos, mais vamos crescendo com humildade, disciplina e respeito. (Participante 3) MUAY THAI

Um espaço de conforto, o que começou como uma distração e objetivava apenas saúde física, se tornou uma parte boa do meu cotidiano que me ajuda a melhorar como ser humano. (Participante 10) JUDÔ

Um desafio. (Participante 11) JIU-JITSU

As artes marciais sendo modalidades esportivas coletivas possibilitam benefícios físicos, psicológicos e sociais já que são praticadas em grupo. De acordo com Konzak e Boudeau (1984), a prática das artes marciais viabiliza o condicionamento físico e o desenvolvimento mental, o que gera ramificações relevantes no processo de autoajuda e é de suma importância no suporte do sistema de tratamento psiquiátrico, pois promove o crescimento do aspecto mental em equilíbrio com o físico.

De maneira geral, as artes marciais são enxergadas como atividade física, técnicas para defesa pessoal e modalidade esportiva. Além disso, de acordo com Woodward (2009), as artes marciais tradicionais inserem em seus treinamentos técnicas de meditação, controle do fluxo respiratório, aprimoramento da disciplina, auto respeito e cortesia. Segundo o autor, as práticas anteriormente proporcionam saúde psicológica mediante o relaxamento corporal, da autoestima e da coordenação mente-corpo.

De acordo com as respostas dispostas, um dia de prática de artes marciais pode trazer diversos sentimentos à tona. Foi possível observar que para alguns praticantes era um momento de descarregar e recarga de energias após um dia cansativo, para outros, um momento inicial de obrigação, mas que com o decorrer da atividade havia uma

sensação de prazer e compromisso. Também foi possível observar uma ansiedade gerada antes da prática que culminava com uma sensação de relaxamento e prazer. Dessa maneira, o treino para os mesmos iniciava com motivações e disposições distintas, mas sempre terminavam com feedbacks positivos da prática, sejam eles físicos ou mentais.

Antes eu procuro esvaziar minha mente para melhorar a concentração e o aprendizado, durante eu procuro me esforçar para executar os movimentos o mais parecido possível com o que é ensinado e, por fim, depois eu sou contagiada por um espírito de entusiasmo e alegria. (Participante 27) KARATÊ

Antes, normalmente estou cansada psicologicamente e algumas vezes fisicamente também. Ao pisar no tatame, deixo minhas preocupações para fora dele, coloco meu kimono e àquela hora somente me concentro em treinar bem, aprender e pôr para fora o estresse do dia. Ao término, uma sensação de leveza, não há mais força física e as preocupações ainda não voltaram à mente. (participante 15). KARATÊ

A prática desportiva é definida como “todas as formas de atividade física que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a melhoria da saúde física e mental, o desenvolvimento das relações sociais” (Conselho da Europa, 1995, p 70).

De acordo com Dias, C. et al. (2008), a parcela majoritária dos indivíduos que se envolvem com as lutas, leva em consideração, que quando estão na prática, se sentem mais competentes e dedicados além de resilientes. Conforme a Who (2009), a prática desportiva colabora para uma vida saudável. Da mesma maneira, os praticantes de artes marciais observaram que essa prática representa um fator chave para a sua saúde e bem-estar. Descrevem ainda, que quando estão na prática se sentem bem e distraídos, o que transforma as lutas em um fator importante para que os indivíduos praticantes se separem de pontos de vistas negativos da realidade em que estão presentes. Um dado importante é o fato de após o treino, demonstrarem sentimentos de bem-estar e considerarem estar mais tranquilos e felizes. Essas valências poderão ser indicadores preventivos de comportamentos desadequados não só referentes a si mesmo, como na interação com os demais, quando não realizam a prática referem se sentirem desânimo, o que aponta a grande relevância da prática das artes marciais.

De acordo com as análises das respostas coletadas, foi possível ver que muitos

dos praticantes relataram que vários momentos marcaram a vida deles com a prática das artes marciais, entre eles estão: conquistar títulos em competições, transformação pessoal e profissional, além de superar desafios pessoais.

O dia em que me tornei faixa preta. Foi a concretização de um objetivo e a certeza de que a minha caminhada estava apenas começando. (Participante 1) JUDÔ

Conquista da minha academia de Jiu-jitsu, formado a faixa preta e professor a 1 ano e meio atrás, hoje sigo passando meus conhecimentos e isso é gratificante ver todos evoluindo e recebendo os feedbacks que aquele momento na academia ser um dos melhores do dia dos alunos. (Participante 5) JIU-JITSU

Segundo Guesdes e Missaka (2015) e Oliveira et al (2018) Ao alcançar metas, como a conquista de faixas e graus, o domínio de tarefas desafiadoras e o desenvolver de habilidades, os praticantes podem enrijecer sua motivação interna, corroborando para uma prática de modo contínuo ao decorrer dos anos. A respeito da teoria das necessidades adquiridas, McClelland (1965) alega que realização, influência e vinculação são os pilares principais da motivação humana, que são obtidas e aprimoradas como resultado de influências culturais e sociais.

Seguindo essa mesma ótica, a necessidade da prática implica o desejo de sobrepor os desafios, de qualquer natureza, e fortalecer a autoconfiança. O âmbito motivacional de vínculo sugere ser essencial a integração, criando laços firmes de amizade e relacionamentos relevantes. Já Ryan e Deci (2000) estabelecem que regulações motivacionais são de essenciais para o desenvolvimento pessoal, tornando internos valores e normas sociais que impulsionam experiências e conquistas pessoais e profissionais, articulando o desenvolvimento da autonomia pelo indivíduo.

Segundo as respostas coletadas, a maioria dos praticantes de artes marciais citou que se sentem diferente das demais pessoas que não as praticam, pois elas comentaram que sentem mais confiança, que também estão sempre alerta e prontas para lidar com quaisquer adversidades aparecidas no cotidiano.

Sim, eu me sinto muito mais confiante tanto em defesa pessoal quanto no geral. (Participante 10). JIU-JITSU.

Sim, sou mais atento ao que acontece ao meu redor, sei que se necessário tenho condições de lutar pela minha vida, consigo trabalhar meu psicológico para alcançar meus objetivos mesmo em meio às dificuldades. (Participante 18) MUAY THAI

Em alguns aspectos sim. Porque, minhas ações, meu autocontrole e um conhecimento de defesa pessoal, me deixam em uma posição que sei me comportar em algumas adversidades ou situações do dia a dia, mais do que alguém que não tem. (Participante 16) KARATÊ

Além disso, a prática de artes marciais promove a saúde física, a capacidade de concentração, autoconfiança, equilíbrio e uma sensação de bem-estar psicológico (Woodward, 2009, p.32). Existem alguns estudos que se referem a certas artes marciais específicas e ao eco que estas têm em determinados fatores psicológicos. Batista e Delgado (2013) analisaram a relação do Judô com o autoconceito e autoestima. Em contrapartida, Gonzaléz et al. (2018), admite o Muay Thai como uma ferramenta de suma importância para a promoção da saúde. De acordo com Silva et al (2019) O Jiu-Jítsu Brasileiro, enquanto arte marcial que visa a defesa pessoal, apresenta vários benefícios, incluindo a ampliação da autoestima, confiança, melhoria dos reflexos e flexibilidade, e ainda diminuição do stress e da ansiedade. Um exemplo de outra arte marcial que tem impactos positivos nos indivíduos é o Karatê, pois, auxilia na melhoria da qualidade de vida, de funções orgânicas, autonomia dos sujeitos, entre outros aspetos (Neto, 2011, p.20).

Posteriormente a coleta, os participantes comentaram sobre a pesquisa e relataram o que acharam da mesma, dando assim, conselhos para que as pessoas comecem a praticar alguma modalidade de luta, descrevendo como as artes márcias mudaram suas vidas e que é muito mais que uma luta, tornando-se um estilo de vida.

Karatê é um estilo de vida. Que bom seria se todos gostassem e soubessem o poder que o Karatê tem pra vida! Oss. (Participante 9). KARATÊ

Pratiquem artes marciais, indico o jiu-jítsu porque eu faço, e veja sua vida mudar para melhor O jiu-jítsu é muito mais do que uma Arte marcial, ela nos torna pessoas melhores em todos os sentidos (Participante 11). JIU-JITSU

Nas Artes Marciais, a verdadeira essência do “lutar” o crescimento acontecer junto com os outros, não contra eles. O intuito principal é aprimorar habilidades que vão além do treino, aplicando-se na vida cotidiana. De acordo com Breda et al. (2010), o aprendizado das artes marciais objetiva construir uma pessoa de caráter íntegro, proporcionando crescimento pessoal de relevância. Segundo Cotrim (2004), a ação humana é resultado de uma escolha entre o correto e o incorreto, bem como entre o

benéfico e o prejudicial. O indivíduo busca orientar-se por parâmetros pré-estabelecidos socialmente, permitindo uma convivência de maneira que haja harmonia. Ele procura guiar-se pelos conceitos que baseiam a prática de valores virtuosos e qualidades humanas. Tanto a ética quanto a moral possuem o objetivo de estudar os valores e comportamentos humanos, indispensáveis para compreender as condutas consideradas exemplares pelos indivíduos que praticam artes marciais.

CONCLUSÃO

Durante a pesquisa foi possível observar que as artes marciais, conforme a sua filosofia nas distintas modalidades, trouxeram muitos significados que se assemelham apesar de sua diversidade. Diante disso, foi possível observar que mesmo praticantes de modalidades diferentes puderam relatar o desenvolvimento pessoal, cognitivo, a agregação de valores e de caráter íntegro, a capacidade de superar desafios e de transpor isso para sua vida pessoal e o benefício principalmente a saúde mental dos indivíduos praticantes, saúde mental essa que a muito vem piorando na contemporaneidade.

Mediante a isso, quando vemos pela ótica do esporte em Alagoas, pudemos observar que a arte marcial é de fato não só uma prática, mas também um ambiente fértil para o desenvolvimento de um universo singular de benefícios físicos e psicossociais desencadeado pelas próprias experiências individuais nesse âmbito coletivo.

REFERÊNCIAS

- AMARILLA, DAG et al. Muay thai como promotor de saúde, bem-estar e integração social. **Anais da 1ª Siepe-Semana Integrada Ensino, Pesquisa e Extensão**, 2018.
- ARAÚJO, SRC; MELLO, MT; LEITE, JR. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007.
- BARROSO, ALR; DARIDO, SC O ensino do esporte e a dimensão do conteúdo: conceitual, procedimental e atitudinal. **Revista de Educação Física**, 20(2), 281-289, 2009.
- BATISTA, M; DELGADO, SC. A prática de judô em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte, v. 9, n. 3, p. 193-210, 2013.
- BREDA, M; GALATTI, L; SCAGLIA, AJ; PAES, RR. Pedagogia do esporte aplicada às lutas. São Paulo: Forte, 2010.
- BOMPA, TO Periodização: Teoria e metodologia do treinamento. 4ª ed. Guarulhos: Forte, 2002.
- CHEIK, NC. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.
- CHO, SY; SO, WY; ROH, HT. The effects of taekwondo training on peripheral neuroplasticity-related growth factors, cerebral blood flow velocity, and cognitive functions in healthy children: A randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 14, n. 5, p. 454, 2017.
- COTRIM, G. Fundamentos de Filosofia. 15ª Ed. São Paulo: Saraiva 2004.
- DE ASSIS, MMV; GOMES, MI; CARVALHO, EMS. Avaliação isocinética de quadríceps e ísquios-tibiais nos atletas de jiu-jitsu. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 2, p. 85-89, 2005.
- DE OLIVEIRA SCHMIDT, VA; DE OLIVEIRA, RV. A lógica interna das lutas corporais e suas implicações no processo de ensino-aprendizagem nas aulas de Educação Física escolar. **Conexões**, v. 18, p. e020030-e020030, 2020.
- DISHMAN, RK; BUCKWORTH, J. Psicologia do exercício. Psicologia esportiva aplicada: Crescimento pessoal para desempenho máximo, 2013.

DIAS, C et al. A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 13, p. 223-232, 2008.

DO NASCIMENTO, JPR; DA SILVA, AC; SOARES, RAS. A prática do judô na escola: benefícios para o desenvolvimento infantil. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 4, n. 2, p. 1-14, 2023.

ERLANDSON, DA et al. Doing naturalistic inquiry. Newberry Park. 1993.

FONSECA, JMC; FRANCHINI, E; DEL VECCHIO, FB. Conhecimento declarativo de docentes sobre a prática de lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate nas aulas de Educação Física escolar em Pelotas, Rio Grande do Sul. **Pensar a prática**, v. 16, n. 2, 2013.

GARTLAND, S; MALIK, MHA; LOVELL, ME. Injury and injury rates in Muay Thai kick boxing. **British journal of sports medicine**, v. 35, n. 5, p. 308-313, 2001..

GIL, AC. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2009.

GOMES, V; GONÇALVES, S. O ensino de lutas como conteúdo da educação física escolar. **Revista@ rgumentam. Faculdade Sudamérica**, v. 6, p. 181-196, 2014.

GOTOVA, Z. Esporte para todos, um pré-requisito para longevidade, saúde e bem-estar de pessoas de todas as idades. **Atividades em Educação Física e Esporte**, 5(1), 117-120, 2015.

GOULD III, JA; SARDA, SE; CHEREM, AJ. Fisioterapia na ortopedia e na medicina do esporte. In: **Fisioterapia na ortopedia e na medicina do esporte**. 1993. p. xi, 691-xi, 691.

GUEDES, DP; MISSAKA, MS. Sport participation motives of young Brazilian judo athletes. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 21, p. 84-91, 2015.

GUTIÉRREZ, M. Manual sobre valores na educação física e no esporte. Barcelona: Grupo Planeta (GBS), 2003.

IBGE. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2015.

JACKSON, SA; ROBERTS, GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. **The sport psychologist**, v. 6, n. 2, p. 156-171, 1992.

KONZAK, B; BOUDREAU, F. Martial arts training and mental health: An exercise in self-

help. **Canada's Mental Health**, v. 32, n. 4, p. 2-8, 1984.

LANÇANOVA, JES. Lutas na educação física escolar: alternativas pedagógicas. [SI], 2006.

LIMA, LMS. **O Tao da educação: a filosofia oriental na escola ocidental**. Editora Agora, 2000.

MATIAS, TS. Motivação, atividade física e mudança de comportamento: teoria e prática. 2019.

MCCLELLAND, DC. Toward a theory of motive acquisition. **American psychologist**, v. 20, n. 5, p. 321, 1965.

MENEZES, LJS O esporte e suas lesões. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportivas, 1983.

MEYER, MJ. et al. Martial arts in the pandemic. 2021.

MONAHAN, M. The practice of self-overcoming: Nietzschean reflections on the martial arts. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 34, n. 1, p. 39-51, 2007.

MINAYO, MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. In: **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 1992. p. 269-269.

MIYAKE, A; FRIEDMAN, NP. The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. **Current directions in psychological science**, v. 21, n. 1, p. 8-14, 2012.

NAHAS, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001.

NETO, V. Os benefícios da prática do karatê na vida dos idosos. **Educação Física em Revista**, v. 5, n. 1, 2011.

PACHECO, RL. A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes, nas aulas de Educação Física. **POLÊM! CA**, v. 11, n. 3, p. 414 a 424-414 a 424, 2012.

PAPACHARISIS, V et al. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. **Journal of applied sport psychology**, v. 17, n. 3, p. 247-254, 2005.

PARASURAMAN, A. Marketing research, 2ª ed. New York: Addison-Wesley Publishing Company, 1991.

PATRICKSSON, G. The significance of sport for society—Health, socialization, economy:

A scientific review. **Scientific Review part**, v. 2, 1995.

PINTO, RNM et al. Autismo infantil: impacto do diagnóstico e repercussões nas relações familiares. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 37, n. 3, p. e61572, 2016.

RANGEL, M; MOCARZEL, MSMV; PIMENTA, MFB. A Trajetória das Competências e Habilidades em Educação no Brasil: das avaliações em larga escala para as salas de aula. **Revista Meta: Avaliação**, v. 8, n. 22, p. 29-47, 2016.

RYAN, RM; DECI, EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

SILVA, SA. Kick Boxing: A Arte de Ensinar. 1ª ed. São Paulo: Forte, 2006.

SILVA, A; MONTEIRO, D; SOBREIRO, P. Effects of sports participation and the perceived value of elite sport on subjective well-being. **Sport in Society**, 2020.

SIMPKINS, CA; SIMPKINS, AM. CONFUCIANISM AND THE ASIAN MARTIAL TRADITIONS. **Journal of Asian Martial Arts**, v. 16, n. 1, 2007.

STOLL, O; UFER, M. Flow in sports and exercise: A historical overview. **Advances in flow research**, p. 351-375, 2021.

VILLAMÓN, M; BROUSSE, M. El judo como contenido de la educación física escolar. In: CASTARLENAS, J. L.; MOLINA, J. P. **El judô em la educación física escolar: unidades didáticas**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 2002. p. 11-28.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Physical activity: direct and indirect health benefits. Disponível em: <www.who.int/hpr/physactive/health.benefits.shtml>. Acesso em: 12 nov. 2024.

WOODWARD, TW. A review of the effects of martial arts practice on health. **Wisconsin Medical Journal (WMJ)**, v. 108, n. 1, p. 40, 2009.

ZUNTINI, ACS et al. Atividades e exercícios físicos nos transtornos psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 3, n. 1, p. 97-115, 2018.

APÊNDICE

ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO

DADOS PESSOAIS	
NOME:	IDADE:
TIPO DE ARTE MARCIAL:	
TEMPO DE PRÁTICA:	
PROFISSÃO:	
TELEFONE:	E-MAIL:
ENDEREÇO:	

(1) RELATE COMO É SUA VIDA NO ESPORTE NAS ARTES MARCIAIS. (Rotina/Como é acordar e pensar que vai praticar Sua modalidade / O que se faz?).

1.1. O que mais lhe fascina na prática dessa arte marcial? 1.2. O que o esporte lhe traz de bom ou ruim?

(2) O QUE LHE MANTÉM NA PRÁTICA DO ESPORTIVA?

(3) QUANDO FICA SEM PRATICAR O ESPORTE POR ALGUM TEMPO, COMO SE SENTE?

(4) O QUE VOCÊ SENTE QUANDO ESTÁ PRATICANDO O SEU ESPORTE?

(5) E ANTES DE INICIAR A PRÁTICA ESPORTIVA, COMO VOCÊ SE SENTE?

(6) E AO TÉRMINO DA PRÁTICA ESPORTIVA, COMO VOCÊ SE SENTE?

(7) VOCÊ TEM ALGUM SONHO NO SEU ESPORTE? COMO SERIA ESSE SONHO? DESCREVA.

(8) RELATE SE A ARTE MARCIAL LHE PROPORCIONA ALGUMA AVENTURA NA PRÁTICA.

(9) RELATE UM EPISÓDIO DE RISCO ACONTECIDO COM VOCÊ NA PRÁTICA ESPORTIVA. COMO VOCÊ SE SENTIU?

(10) VOCÊ JÁ TEVE ALGUMA TRISTEZA OU FRUSTRAÇÃO NA PRÁTICA DO ESPORTE? RELATE ESSE EPISÓDIO. COMO VOCÊ SE SENTIU?

(11) QUAL FOI SUA MAIOR ALEGRIA NO ESPORTE? RELATE. COMO VOCÊ SE

SENTIU.

(12) COMO SUA FAMÍLIA O VÊ COMO ESPORTISTA? NESSE SEU HÁBITO DE PRATICAR UMA LUTA ESPORTE.

(13) COMO VOCÊ ACHA QUE AS PESSOAS DE SEU CONVÍVIO SOCIAL O VÊEM COMO PRATICANTE DE LUTAS?

(14) PRÁTICA, PRATICAVA OU TEM VONTADE DE PRATICAR ALGUM OUTRO ESPORTE? ALÉM DAS ARTES MARCIAIS, POR QUÊ?

(15) VOCÊ PODERIA DIZER O QUE A ARTE MARCIAL (LUTA) SIGNIFICA PARA VOCÊ?

ANEXOS

TCLE

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **O significado dos esportes de artes marciais na vida dos praticantes dessas modalidades** dos pesquisadores Carlos Daniel dos Santos Silva e Gabriel Fernandes da Silva. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a compreender o significado do esporte de artes marciais na vida dos praticantes dessas modalidades.
2. A importância deste estudo é a de entender o pensamento e os motivos que impulsionam o envolvimento do ser humano na prática das artes marciais.
3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: Muitos podem ser os significados das artes marciais na vida dos praticantes, uma vez que como o ser humano pode atribuir diferentes significados para as lutas. Neste sentido, este estudo pode revelar concepções abrangentes sobre entendimento das artes marciais
4. A coleta de dados começará em janeiro/2024 e terminará em maio/2024.
5. O estudo será feito da seguinte maneira: Inicialmente será feito um estudo sobre a temática do esporte, logo após será disposto um questionário buscando informações de acordo ao que o estudo se destina. Após esta fase será realizada a interpretação dos dados coletados no questionário para assim chegar em uma conclusão e assim finalizando o estudo.
6. A sua participação será nas seguintes etapas: Receber e responder o questionário, após a leitura e concordância do TCLE.
7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são de não saber e/ou não conseguir responder alguma pergunta durante a pesquisa, para evitar esta situação, a coleta terá um texto explicativo antes das perguntas, onde discorrerá sobre o tema central da pesquisa. Ainda se tiver algum tipo de constrangimento a qualquer momento poderá parar de responder e não participar. Também para que as informações não sejam reveladas, serão armazenados em banco de dados e serão apresentados de

forma anônima e, se ainda assim o sigilo for quebrado, os dados serão excluídos e descartados.

8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente, são de contribuir para um melhor entendimento do esporte e do ser humano que se envolve na prática das artes marciais.

9. Você poderá contar com a seguinte assistência: Tirar qualquer dúvida com o pesquisador, referente ao estudo e seu o propósito, caso não compreenda as perguntas do questionário. Sendo responsáveis por ela os próprios pesquisadores, através de e-mail.

10. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.

13. O estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

14. Você será indenizado (a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).

15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu,
tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.