

## A PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS REDUZ A VIOLÊNCIA?

### DOES THE PRACTICE OF MARTIAL ARTS REDUCES VIOLENCE?

Luiz Felipe Ramos de Mattos\*

Vinicius Venanzi\*

Paula Grippa Sant'Ana\*\*

**Resumo:** A prática de Artes Marciais para a redução de comportamentos violentos é talvez algo incomum em nossa sociedade, tendo em vista que muitos pensam que a prática leva a comportamentos violentos. Esta revisão bibliográfica objetivou verificar a participação das artes marciais na redução da violência de indivíduos praticantes destas modalidades, porque as artes marciais acabaram popularizando-se através da mídia e isso acabou criando esta fama de que as artes marciais são violentas. Na maioria dos estudos, os resultados foram positivos para a redução da agressividade, e para o restante, os praticantes não demonstraram serem mais agressivos que os não praticantes. Então as causas da diminuição de comportamentos violentos nos praticantes podem ser devido as filosofias e códigos de honra das artes marciais. Portanto, os movimentos de um artista marcial estão mais ligados com a autodefesa e a própria arte, não necessariamente serão usados para ferir o oponente.

**Palavra-chave:** Artes Marciais, Agressividade, Violência.

**Abstract:** The practice of martial arts to reduce violent behavior is perhaps something unusual in our society, considering that many think that the practice leads to violent behavior. The goal of this literature review is to verify the participation of martial arts in reducing the violence of individuals who practice these modalities, compare studies on martial arts to break the existing preconception that martial arts are violent, as they ended up becoming popular through the media creating this fame for the martial arts. In most studies, the positive results for the aggression reduction, practitioners did not demonstrate to be more aggressive than non-practitioners. So the causes of the decrease in violent behavior in practitioners may be due to martial arts philosophies and codes of honor. In fact, the movements of a martial artist are more linked to self-defense and the art itself, showing that they will not necessarily be used to hurt the opponent.

**Key words:** Martial Arts, Aggressiveness, Violence.

\*Discente das Faculdades Integradas de Jaú

\*\*Orientadora. Doutora em Fisiopatologia em Clínica Médica (Unesp). Mestre em Educação Física (UFES).

Docente nas FIJ e na Veterinária pela FGP

e-mail paulagrippa@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

A agressividade é algo natural do ser humano, assim como outras emoções que podem ser fundamentais para tomar decisões, porém ainda sim, a psicologia divide a agressividade instrumental (natural do ser humano, pode ser usada para decidir resultados de competições) da agressividade hostil (comportamentos violentos) (BARTHOLOMEU; MACHADO, 2008).

Quando a agressividade se torna violência, famílias e comunidades sofrem, sendo considerada um fenômeno social, complexo e multifatorial; apontada como um problema de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) (MELO et al., 2020). A violência tem se tornado um problema crescente e com o avanço do novo coronavírus (SARS-CoV-2), que levou a uma situação de isolamento social (MARQUES et al., 2020). Em condições de pandemia, como a provocada pelo SARS-CoV-2, evidências em estudo apontam que no Brasil a violência que já existente, se intensificou em 50% (CAMPBELL, 2020).

Questões referentes a violência e agressividade vem ganhando cada vez mais interesse de pesquisadores, havendo um consenso geral de que esse comportamento pode ser evitado com políticas públicas, juntamente com a mudanças na falta de qualidade de vida que contribuem com condutas violentas da sociedade (PAVARINO; PRETTE; PRETTE, 2005). A busca pela diminuição de comportamentos violentos é um dos motivos mais recorrentes para a procura de aulas de Artes Marciais (AM) para crianças, adolescentes e até adultos (ANTUNES; IWANAGA, 2013). Mas ao mesmo tempo, existe outro motivo para a inclusão nas aulas de AM, que o indivíduo violento possa ter alguma vantagem no âmbito esportivo, neste sentido, a violência é confundida com a agressividade (ANTUNES; IWANAGA, 2013). Sob a observação sociocultural, o ato de lutar faz parte da característica do ser humano, ou mesmo de qualquer outro ser vivo, que tenta defender tanto a si quanto a sua prole ou seu território quando atacado ou tão somente ameaçado (SANTOS, 2008; PIMENTA, 2009; PEREIRA; FERON, 2010). As lutas corporais sempre estiveram presentes na sociedade, onde o homem lutava desde a pré-história para a sua própria sobrevivência, no qual poderia usar para ataque, defesa e caça (FERREIRA, 2006). O princípio das lutas parte de um combate interno, para adquirir autocontrole, não sendo essa uma maneira de extravasar suas frustrações com o outro (ANTUNES; IWANAGA, 2013).

Existem outras terminologias que são utilizadas para a modalidade de contato corporal, dentre elas as mais conhecidas e citadas são: lutas (este termo pode se referir a luta de classes ou propriamente a embates físicos dependendo do contexto em que é utilizado) e esporte de combate (se refere a práticas de combate em culturas modernas, regidas e

orientadas por instituições esportivas) (CORREIA; FRANCHINI, 2010). A literatura nos mostra que não existe um termo mais correto que o outro, porém é notório a preferência de alguns autores com a utilização de arte marcial, pois afirmam que toda arte marcial tem uma luta, mas nem toda luta é uma arte marcial (RUFINO; DARIDO, 2011). O termo AM, possui o significado, a partir de Marcial, Marte, Deus Romano da Guerra e Arte vem de Ares, Deus Grego da Guerra (CORREIA; FRANCHINI, 2010).

No âmbito esportivo as AM vêm ganhando cada vez mais visibilidade através da mídia em geral, muitas vezes com lutadores de má índole e em filmes de ação (CORREIA, 2015). Isso se deve porque a violência se torna fonte de consumo, gerando dinheiro e o senso comum de que AM são lutas violentas (CORREIA, 2015). A literatura diz que este caráter violento de um atleta no esporte muitas vezes é forjado com o desenvolvimento do indivíduo na vida, não é como se a partir de conhecer o esporte, o atleta se torna uma referência de um ser humano ruim ou bom (CORREIA, 2015). Então estes fatores da vivência do atleta podem influenciá-lo no esporte, mas também é possível observar que esportes individuais no geral, tendem a ter atitudes de domínio, desconfiança, obstinação e uma certa dificuldade que ele pode desenvolver de trabalho em equipe quando é colocado no coletivo, mas o esporte individual como as AM, no geral tendem a apresentar um maior autocontrole do que em esportes coletivos. (LOPES; CASTRO, 2015).

As artes marciais possuem códigos de honra e filosofias para suas práticas, dando sempre um perfil disciplinar e de honradez, mesmo com tantas informações disponíveis sobre os conceitos e filosofias de cada AM, mesmo assim, pessoas ainda assimilam as AM como um agente causador de violência e agressividade (PACHECO, 2012). As artes marciais ainda são vistas de forma equivocada por muitas pessoas, no imaginário social, como uma forma de estimular agressividade com socos e chutes (ANTUNES; IWANAGA 2013). Os movimentos de um artista marcial estão mais ligados com a autodefesa e a própria arte, não necessariamente serão usados para ferir o oponente (ANTUNES; IWANAGA 2013). Se por um lado existe preconceito, por outro a modalidade se torna importante de tal forma que se torna mais do que uma modalidade, um estilo de vida, relevante na política e relevante em aspectos econômicos (já que a agressividade é um problema de saúde pública), gerando inúmeros benefícios como: autocontrole, autoconfiança, disciplina, lazer e saúde (CORREIA, 2015). Permitindo aos seus praticantes ter uma visão mais clara sobre seus defeitos e virtudes, sendo capazes de enfrentar seus medos e angústias (BANDEIRA, 2006). Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi verificar a participação das artes marciais na redução da violência

de indivíduos praticantes destas modalidades.

## MÉTODOS

No presente trabalho, foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e dedutiva, com a utilização do método indireto (GIL, 2008). O método dedutivo foi utilizado pois a partir dos resultados é possível tirar uma conclusão lógica, priorizando a qualidade dos mesmos e extraindo indiretamente de outros trabalhos publicados (GIL, 2008).

Utilizando as bases de dados do *Scielo*, *Science Direct* e *Google Scholar*, utilizando as palavras-chaves: artes marciais, agressividade e violência, onde foram encontrados 51 artigos, excluídos 24 por não abordarem o tema escolhido, restando 27 artigos para a pesquisa. Seus critérios de exclusão foram o ano de publicação ou por não abordarem o tema de violência e artes marciais. O ano de publicação variou de 1998 à 2021.

## RESULTADOS

Antunes e Iwanaga (2013) informaram que uma das possíveis causas de comportamentos agressivos e violentos está relacionado com níveis baixos de serotonina, um neurotransmissor envolvido na inibição de respostas impulsivas à frustração e isto pode desencadear a agressividade. Já Housseman (2002), mostrou que ter níveis mais altos de testosterona, seja em homens e mulheres ou até para os que fazem reposição hormonal, podem ser o causador de comportamentos agressivos.

A realização da prática de qualquer esporte de maneira crônica pode promover a liberação de endorfina e serotonina, isto pode nos dizer que este é o motivo pelo qual a prática das AM pode diminuir ou nortear comportamentos agressivos, além de gerar prazer com a liberação da endorfina (ANTUNES; IWANAGA 2013). A realização de artes marciais gera inúmeros benefícios fisiológicos, como: resistência aeróbia e anaeróbia, potência, força e flexibilidade (FRANCHINI, 1998). Outro exemplo é a modalidade do *Taekwondo*, que também possui pode melhorar as capacidades biomotoras, como: flexibilidade para a realização dos chutes e movimentos de quadril; a flexibilidade é uma importante capacidade para o desenvolvimento humano, que é influenciada pelo avanço da idade, quando não mantido o treinamento para mantê-las (OLIVEIRA, 2021).

Mesmo que muitos praticantes de AM treinem mais de uma vez ao dia e vários dias na semana, há uma tendência de ganhos positivos de efeitos fisiológicos entre esses praticantes de artes marciais, entre eles: força, flexibilidade, velocidade, agilidade e

resistência, além de apresentarem maior massa magra (ROSSI; TIRAPEGUI, 2007).

No estudo realizado por Miarka et al. (2020) concluíram que a prática de Artes Marciais Mistas (MMA) melhora o humor dos praticantes e pode despertar nosso instinto de combate, porém não está relacionado com a raiva ou violência, mas o humor está relacionado apenas com estado emocional antes do combate e com isso, pode afetar o desempenho do praticante em combate porque a fadiga mental pode afetar a pressão diastólica e conseqüentemente diminuir o fornecimento de oxigênio e dificultar a execução de certas ações durante o combate.

Fabre (2009), em um estudo realizado com praticantes de AM orientais, não encontraram evidências de comportamentos agressivos, também podendo evidenciar que a raiva nos esportes de lutas serve como motivação e seus praticantes têm por meio da AM uma forma de extravasar essa energia, mas também sempre controlando seus golpes no treino para não ferir o colega (Tabela 1).

A visão de aluno para professor é como “Mestre” e “Discípulos” e esses Mestres passam educação na formação de caráter (FERNANDES, 2019). A filosofia seguida pelas AM é a artística e a marcial, a arte como uma atividade criativa e inventiva que busca não se limitar aos conhecimentos já presentes no mundo, sempre evoluir e a marcial utiliza-se de ferramentas para transformar o mundo, não aceitando como ele é (FERNANDES, 2019). A literatura mostra que as AM são capazes de auxiliar pessoas com diferentes tipos de personalidade e auxilia nas condutas para uma formação moral e ética (PACHECO, 2012).

Quando um professor passa a lecionar a disciplina de Educação Física, pode-se observar que as lutas fazem sucesso até mesmo na infância, dando nomes de animais a essas lutas e atraindo a atenção das crianças, ajuda psicologicamente na dissipação da raiva e agressividade, minimizando seus impactos sociais, além de promover a saúde com todos os fatores psicomotores (FERREIRA, 2006).

Tabela 1. Resultados de Pesquisas Sobre a Redução de Agressividade em Praticantes de Artes Marciais

AUTOR/ANO	NÚMERO DE PRATICANTES	TEMPO DE PRÁTICA	IDADE	RESULTADOS
FABRE, 2009	60 praticantes de <i>Taekwondo</i> e Boxe	1 ano de prática	18 a 48 anos	Menor grau de agressividade e violência. Mostrando também uma tendência a um menor nível de violência em praticantes de <i>Taekwondo</i> . Para isto, foi medido o nível de raiva dos praticantes com o instrumento STAXI
PACHECO, 2012	15 praticantes de <i>Taekwondo</i> e Jiu-Jítsu	1 mês de prática	adolescentes	Melhor auto controle nos jogos e redução de comportamentos violentos
NUNES; BORGES, 2014	193 praticantes de: Jiu-Jítsu, Karatê, <i>Taekwondo</i> , Capoeira, Boxe, Muay Thay, MMA, Judô e Aikidô	NI	13 a 52 anos	Tendência de menor nível de violência quando comparado os praticantes de lutas com os não praticantes
LOPES; CASTRO, 2015	280 praticantes de Artes Marciais	NI	18 a 45 anos	Demonstraram que praticantes de artes marciais no geral são menos agressivos e violentos que praticantes de esportes coletivos
BANDEIRA, 2006	12 praticantes de Karatê-Dô	1 a 5 anos de prática	14 a 18 anos	Este estudo mostra o que levaram pessoas a se tornarem praticantes e que antes pensavam que o Karatê era um esporte violento, mas a maioria dos praticantes nunca precisaram recorrer a atitudes violentas após darem início no Karatê
ROSA; SANTIAGO, 2002	60 praticantes de Karatê-Dô	1 ano de prática	12 a 16 anos	Não apresentou diferenças significativas nos níveis de agressividade e violência, porém os praticantes ainda sim, não demonstraram serem mais agressivos e violentos

\***Legenda:** MMA = Mixed Martial Arts; NI = Não Informado; STAXI = Inventário de Expressão de Raiva Como Estado e Traço.

Rosa e Santiago (2002) Apresentam uma pesquisa na qual não foram encontrados resultados positivos e nem negativos, eles acreditam que talvez o número de amostras tenha sido baixo para a pesquisa ou que a ferramenta utilizada “*Agressiveness Questionnaire* de Buss & Perry (1992)” não tenha sido efetiva, então uma pesquisa com mais profundidade poderia apresentar resultados positivos (Tabela 1).

Os indivíduos que tenham propensão a violência, ao praticar iram encontrar um ambiente com regras, valores, respeito ao próximo, disciplina e filosofia da prática (PACHECO, 2012). Severino e Barbosa (2018), mostram a opinião de professores de Karatê sobre o porquê de um indivíduo ser agressivo, podendo ser a frustração e o insucesso que pode causar condutas agressivas ou violentas, mas é incomum um praticante ser agressivo e isso pode ter sido causado por influência de um professor ruim.

## CONCLUSÃO

Os resultados mostram que o grau de violência em indivíduos praticantes de artes marciais com 1 a 12 meses de prática é menor do que em indivíduos não praticantes, além de poder diminuir a violência de indivíduos já violentos e aumentar seu auto controle, o que vai em contrapartida com os pré-julgamentos que a sociedade faz, quando pensam que artistas marciais são mais agressivos e violentos. Mesmo nas pesquisas em que não apresentaram menores níveis de violência, os praticantes não demonstraram serem mais agressivos que não praticantes.

Uma explicação para um grau elevado de violência em um praticante, pode ser devido a um professor ruim que ao não repassar as filosofias e códigos de honra da arte marcial, tornou seu aluno mais violento.

## REFERÊNCIA

ANTUNES, M. M; IWANAGA, C. C. *Aspectos Multidisciplinares das artes marciais*. V.1. Paco Editorial. Brasil. 2013.

BANDEIRA, H. R. *Percepções de alunos de karate sobre agressividade/violência: aplicações educacionais no ensino de artes marciais*. Pontifícia universidade católica do rio grande do sul. Porto Alegre, 2006. Disponível em:  
<<http://www.bdae.org.br/dspace/handle/123456789/696>>

BARTHOLOMEU, D; MACHADO, A. A. Estudos iniciais de uma escala de agressividade em competição. *Integração em psicologia*, Curitiba, 2008. Disponível em:  
<<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/8714>>

CAMPBELL, A. M. An increasing of family violence during the COVID-19 pandemic: strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International: Reports*, Indianópolis, Indiana, Estados Unidos da América, v.2, Dezembro, 2020. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2665910720300384>>

CORREIA, W. R. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. *Revista Brasileira de Educação Física*, São Paulo, v.29, n.2, Abr-Jun, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v29n2/1807-5509-rbefe-29-02-00337.pdf>>

FABRE, A. B. *A influência da pedagogia oriental das artes marciais na expressão de raiva dos praticantes*. 2009. 33f. TCC (graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/18871>>

FERNANDES, F. A. Desafiando os problemas: Um diálogo entre filosofia, educação e artes marciais. *Ítaca*, Rio de Janeiro, n.34, Fevereiro, 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufrj.br/index.php/Itaca/article/view/28182/18355>>

FERREIRA, H. S. As lutas na educação física escolar. *Revista de Educação Física*, n.135. Fortaleza, 2006. Disponível em: <<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/428/450>>

FRANCHINI, E. et al. Características fisiológicas em testes laboratoriais e resposta da concentração de lactato sanguíneo em três lutas em judocas das classes juvenil-A, júnior e sênior. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v.12, 1998. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v12%20n1%20artigo1.pdf>>

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo: *Editora Atlas S. A*; 2008. Disponível em: <<https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>>

HOUSSEMANN, I. R. *Como a biologia influencia a agressividade humana*. Introdução á psicologia de hitgard. Porto Alegre, 2002.

LOPES, C. J. F; CASTRO, N. R. *Agressividade competitiva em praticantes de esportes coletivos e lutadores*. Anais Simpac, Minas Gerais, 2015. Disponível em: <<https://academico.univcosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/520>>

MARQUES, E. S. et al. A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Cadernos de Saúde Pública*, V.36, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/SCYZFVKpRGpq6sxJsX6Sftx/?lang=pt>>

MELO, B. D. et al. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: violência doméstica e familiar na COVID-19. *Fiocruz*, Rio de Janeiro, p. 1-22, 2020. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41121>>

MIARKA, B. et al. Análise psicofisiológica em simulação de combate competitivo de artes marciais mistas. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.3, 2020. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/6792>>

NUNES, G. L.; BORGES, M. P. *Agressividade de praticantes e não praticantes de lutas na região da Grande Vitória*. Universidade federal do Espírito Santo centro de educação física e desportos, Espírito Santo, 2014. Disponível em:

<<https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/Gabriela%20E%20Marcela%20-%20AGRESSIVIDADE%20DOS%20PRATICANTES%20E%20NAO%20PRATICANTES%20DE%20LUTAS%20NA%20REGIAO%20DA%20GRANDE%20VITORIA.pdf>>

OLIVEIRA, P. R. et al. Análise comparativa dos benefícios do taekwondo na flexibilidade em crianças e adolescentes praticantes e não praticantes: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v.10, 2021. Disponível em:

<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17686>>

PACHECO, R. L. A influência da prática das artes marciais na redução da agressividade em adolescentes, nas aulas de educação física. *Polêmica*, v.11, n.3., p.414 a 424, 2012. Disponível em: <<https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/3732/2614>>

PAVARINO, M. G.; PRETTE, A. D.; PRETTE, Z. A. P. D. O desenvolvimento da empatia como prevenção da agressividade na infância. *Psico*, São Carlos, v.36, n.2, p.127-134, Maio-Agosto, 2005. Disponível em:

<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1382>>

PEREIRA, C. A. F.; FERON, P. V. As artes marciais nas escolas vistas por diversos ângulos. *Lecturas, educación física y deportes*: revista digital, Buenos Aires, 2010.

PIMENTA, T. Racionalizando o machucar: processo civilizatório das artes marciais. *Simpósio Internacional Processo Civilizador*, Recife, 2009. Disponível em: <[http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais12/artigos/pdfs/comunicacoes/C\\_Pimenta.pdf](http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais12/artigos/pdfs/comunicacoes/C_Pimenta.pdf)>

ROSA, B. A.; SANTIAGO, R. *Prática de Artes Marciais e Agressividade-Manifestação em Jovens Praticantes de Karatê*. Livro de Resumos-V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa, 2002. Disponível em:

<<https://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1087>>

ROSSI, L.; TIRAPÉGUI, J. Avaliação antropométrica do karatê. *Revista Brasileira Ciência Movimento*. São Paulo, p.39-46, 2007. Disponível em:

<<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-524621>>

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, C. D. Lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate: uma questão de terminologia. *EFDeportes*. Buenos Aires. v.16. n.158. p1-1. Julho de 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd158/lutas-artes-marciais-uma-questao-de-terminologia.htm>>

SANTOS, D. P. A arte marcial auxiliando o desenvolvimento escolar: aprendizado para a escola e para a vida. *Webartigos*, 2008.

SANTOS, E. T. M.; OLIVEIRA, C. M.; PIMENTEL, D. R.; SILVA, M. C.; BONFIM, C. V. Violência doméstica contra mulher e isolamento social durante os estágios iniciais da pandemia covid-19 em Pernambuco. *Revista Feminismos*. Pernambuco, 2021. Disponível em: <<https://cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/42841>>

SEVERINO, C. D; BARBOSA, A. O. Estudo sobre as possíveis relações entre o karatê e a agressividade. *Cadernos UniFOA*. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/cadernos/article/view/1683>