

## LUTAS E BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS: RELAÇÃO DAS ARTES MARCIAIS COM A MOTIVAÇÃO, AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA

FIGHTS AND PSYCHOLOGICAL BENEFITS: RELATIONSHIP OF MARTIAL ARTS WITH MOTIVATION, SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE

Diégues Kauan Cavalcante de Castro Silva  
Graduado em Educação Física do Campus de Pau dos Ferros da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN).  
E-mail: diegueskauan@uern.br

Helder Cavalcante Câmara  
Docente do Curso de Educação Física do Campus de Pau dos Ferros da UERN.  
Mestre em Ciências Sociais e Humanas pela UERN.  
E-mail: heldercavalcante@uern.br

Francisco Vieira de Oliveira  
E-mail: francisco\_slipknot@hotmail.com

Francisco Eden Soares Marcos  
E-mail: franciscoeden@uern.br

### RESUMO

Pensando as lutas em seus sentidos amplo e restrito, este trabalho se apropriou de olhares sobre as lutas/artes marciais, intencionando analisar as produções acadêmicas em forma de artigos disponíveis no portal de periódicos CAPES, identificando se a prática de lutas pode reverberar no alcance de benefícios psicológicos, como os relacionados à motivação, autoconfiança e autoestima. A pesquisa escolhida foi uma revisão integrativa, com abordagem de cunho qualitativo, com análise de conteúdo. Considerando a necessidade de um rigor na investigação, procuramos levantar informações sobre a temática a pesquisar em artigos de caráter científicos. Esta foi realizada em três etapas, utilizando-se da combinação de palavras-chave, a saber: “artes marciais” e motivação; “artes marciais” e autoestima; “artes marciais” e autoconfiança. Ao final e considerados os 3 (três) momentos, foram reportados 20 artigos, dos quais selecionou-se para análise 8 (oito) e foram eliminados 12 (doze). Os resultados demonstraram que não só há relações entre esses dois temas aparentemente distintos (artes marciais e aspectos psicológicos), como ambos são complementares, uma vez que as lutas/artes marciais reverberam no alcance de melhorias na motivação, autoestima e autoconfiança. Em se tratando da motivação, nossos achados demonstram que uma das principais dimensões motivadoras para a prática de artes marciais é a busca pela melhoria da saúde, constituindo-se como formas outras de cuidar da saúde. Visualizou-se, também, que a prática incentiva a socialização e a amizade. Soma-se, ainda, à sensação de prazer dos praticantes, fortalecendo a motivação. Quando direcionamos o olhar para a autoestima, observou-se o seu aumento em praticantes de lutas. Por fim, evidenciou-se a potencialização da autoconfiança com a prática das lutas, visto que a percepção do aumento do domínio motor e de aprendizagens relativas a essa modalidade faz acreditar, cada vez mais, em que pode alcançar seus objetivos.

**Palavras-chave:** Artes marciais. Motivação. Autoestima. Autoconfiança.

## ABSTRACT

Thinking about fights in their broad and narrow senses, this work appropriated views on fights/martial arts, intending to analyze academic productions in the form of articles available on the CAPES journal portal, identifying whether the practice of fights can reverberate in the achievement of psychological benefits, such as those related to motivation, self-confidence and self-esteem. The research chosen was an integrative review, with a qualitative approach and content analysis. Considering the need for rigorous research, we sought to gather information on the subject in scientific articles. This was done in three stages, using a combination of keywords, namely: "martial arts" and motivation; "martial arts" and self-esteem; "martial arts" and self-confidence. At the end and considering the 3 (three) moments, 20 articles were reported, of which 8 (eight) were selected for analysis and 12 (twelve) were eliminated. The results showed that not only are there relationships between these two apparently distinct themes (martial arts and psychological aspects), but that both are complementary, since fighting/martial arts reverberate in achieving improvements in motivation, self-esteem and self-confidence. When it comes to motivation, our findings show that one of the main motivating dimensions for practicing martial arts is the quest to improve health, and that they are other forms of health care. We also saw that the practice encourages socialization and friendship. It also gives practitioners a sense of pleasure, strengthening their motivation. When we looked at self-esteem, we saw an increase in those who practiced fights. Finally, it was clear that the practice of fights boosts self-confidence, since the perception of increased motor mastery and learning related to this sport makes them believe more and more that they can achieve their goals.

**Keywords:** Martial arts. Motivation. Self-esteem. Self-confidence.

## 1 INTRODUÇÃO

A história da humanidade, conforme advertiu Morin (2018), não foi nem muito menos é um processo linear. Embora contínuo, é também, ao mesmo tempo, perpassado por descontinuidades, avanços e retrocessos. Nesse sentido, é preciso estarmos atentos aos desvios que perpassam nossa existência, materializados em crises, cuja regulação, a tentativa de sãalas, podem tornar-se organizadores ou desorganizadores de um sistema (Morin, 2023). O que queremos dizer é que nesse percurso humanizador de sermos que somos, passamos e vamos passar por processos que vão exigir a reestruturação de nós mesmos, do nosso próprio pensar, a fim de podermos ter minimamente as "rédeas do nosso existir".

Feita essa breve digressão, Morin (2018) entende que hominização é uma aventura de milhões de anos, - na qual o surgimento de novas espécies acompanhou esse processo, como o *homo habilis*, o *erectus*, o *neanderthal* e o *sapiens*.

Dentre as diversas espécies humanas que habitavam a terra, está o *homo sapiens* (homem sábio); a espécie a qual pertencemos, tendo características distintas das outras espécies, sendo uma delas o cérebro bem maior em relação ao tamanho do corpo que também consome muita energia.

Outro traço do humano que somos é o de sermos bípedes, o que parece ter possibilitado um grande avanço. Segundo Harari (2020), ao ficarmos eretos, era muito mais fácil esquadriñhar a savana à procura de animais de caça ou inimigos, além de que os braços, desnecessários para a locomoção, eram liberados para outros propósitos, como atirar pedras ou sinalizar. Com essa liberação das mãos para outras atividades aliada a uma maior inteligência que outras espécies, o homem desenvolveu ferramentas diversas para a caça, coleta e armazenamento de alimentos e/ou água (como usar galhos como lanças, couro como roupa e bolsas etc.).

É de se destacar, ainda, que desde os primórdios, os primeiros humanos se relacionavam com o movimentar-se humano de maneira ímpar, tendo em vista que esse era um requisito imprescindível para a sobrevivência da maior parte da espécie. Usavam de suas ferramentas para caçar animais, utilizando-se do correr, arremessar lanças e pedras, além de colher frutas e cogumelos. Sua vida era uma luta<sup>1</sup> contínua pela sobrevivência; uma questão de matar ou morrer para alimentar-se, saciar sua sede, ou mesmo de escapar dos animais mais ferozes.

Nessa vivência humana, muitos fazeres foram aperfeiçoando-se e ganhando sentidos outros, como os gestos, os quais poderiam e podem ter significados diferentes em contextos outros, assim como evidencia os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), quando destaca a compreensão de que:

[...] o indivíduo utiliza suas habilidades e estilos pessoais dentro de linguagens e contextos sociais, pois um mesmo gesto adquire significados diferentes conforme a intenção de quem o realiza e a situação em que isso ocorre. Por exemplo, o chutar é diferente no futebol, na capoeira, na dança e na defesa pessoal, na medida em que é utilizado com intenções diferenciadas e em contextos específicos; é dentro deles que a habilidade de chutar deve ser aprendida e exercitada (Brasil, 1997, p. 27).

De acordo com os PCNs, “O ser humano, desde suas origens, produziu cultura” (Brasil, 1997, p. 23). Por isso mesmo, as práticas vivenciadas, produzidas, reproduzidas e ressignificadas firmar-se-iam, dessa forma, como culturais. Dentre essas, a busca por suprir necessidades de tornar mais eficazes certos movimentos estavam relacionados a razões “militares”, portanto, mais preparados para se defender e atacar.

---

<sup>1</sup> O termo luta está posto em um sentido geral, um empreender esforços para superar dificuldades cotidianas. Para entender melhor o conceito de luta em um sentido mais restrito e que será utilizado majoritariamente neste trabalho, lutas são definidas de acordo com Rufino (2014) como “práticas corporais com importância histórica e social, com objetivos voltados à oposição de ações entre indivíduos, nas quais o foco está no corpo da outra pessoa e as ações são de caráter simultâneo e imprevisível”

Desde quando o homem se configurou como espécie neste planeta, já convivia em um ambiente “não amigável”, repleto de perigos que deveria enfrentar e ganhar, sendo um desses perigos ele mesmo. Essa realidade exigiu a criação de uma gama de técnicas úteis à manutenção da raça humana de modo a possibilitar uma maior chance de conseguir sobrepujar os oponentes do homem primitivo, melhorando assim seus sentidos, habilidades e força (Ramos, 1983). Assim surgiu o exercício natural, concebido a partir do “savoir faire”, cujo seu aprendizado: ocorria devido ao método da tentativa e erro. Com isso em mente, foi se dando uma importância mais acentuada no treinamento dos jovens guerreiros, pois a força e bravura era a força das tribos se imporem umas às outras (Ramos, 1983).

Em outros períodos históricos, como no antigo Egito, modalidades de luta como o boxe, a esgrima e a luta livre<sup>2</sup> eram parte dos esportes com maior aceitação; esses esportes de combate serviram de inspiração para os romanos, que aperfeiçoaram golpes e geraram regras, desta forma dando origem à luta greco-romana. Na Idade Média, período na história onde a igreja detinha grande influência, foi marcada pelas Cruzadas<sup>3</sup>, acontecimentos que necessitavam de soldados armadurados, também chamados de cavaleiros, que tivessem preparo militar e, para isso, eram organizados eventos como torneios e justas<sup>4</sup>, que tinham o objetivo de treinar os cavaleiros, necessitando assim por parte deles melhoria na esgrima e equitação (Ramos, 1983).

Nos dias de hoje, as lutas e artes marciais<sup>5</sup> estão presentes na sociedade de diversas formas: militares se apropriam dos movimentos delas para terem vantagem bélica sobre soldados inimigos em combate corpo a corpo; criminosos e gangues para brigas de rua; além também da versão esportiva das lutas, que destitui um caráter antigo de busca da concepção de vida e se focam apenas nos gestos de ataque e defesa para sobrepujar o adversário que, nesse caso, são utilizados para entreter uma plateia que anseia por um show violento. Esse show também ganhou assento no espaço virtual, como nos vídeos games, virando entretenimento em jogos como *Mortal Kombat* e *Street Fighter*, mas, se as artes marciais, aparecem

---

<sup>2</sup> É preciso constar que nesse período histórico essas práticas eram realizadas com suas peculiaridades próprias.

<sup>3</sup> As Cruzadas foram todas as expedições militares que eram organizadas pela Igreja Católica, as quais ocorreram entre os séculos XI e XIII. O objetivo desses empreendimentos era o de dominar a famosa Terra Santa (maneira como os cristãos referem-se à Palestina) para que fossem criados reinos que seguissem a religião cristã na região (Read, 2011).

<sup>4</sup> A justa pode ser considerada um “Combate medieval entre dois cavaleiros armados de lança” (Dicionário Online de Língua Portuguesa).

<sup>5</sup> Neste trabalho, o termo “artes marciais” será considerado neste trabalho, conforme apresentado por Souza Júnior, Oliveira e Santos (2010, s. p.), como “usado no idioma ocidental para descrever uma ampla variedade de esportes e sistemas de combate asiáticos”, no entanto, consideramos, especialmente a presença de uma filosofia que o atravessa, não se limitando a mera prática de uma luta oriental. A perda da filosofia descaracteriza a essência de uma arte marcial.

predominantemente em contexto de guerra, de crimes e de violência por dinheiro, teriam elas características positivas?

Apesar de sua má fama, as artes marciais, quando concebidas na sua versão antiga, ou seja, quando praticadas seguindo também uma concepção filosófica, podem trazer aprendizagem outras: ensinar valores positivos, como aqueles que põe as lutas como uma estratégia, um caminho para ensinar crianças a valorizar a sua integridade física e segurança, mas também a das outras pessoas (Brasil, 1997; Pereira, 2018), tendo o respeito como elemento fundante na relação com o outro.

Apesar de ter existido uma incorporação de uma "visão negativa relativa" às lutas, não se pode reduzi-la a essa percepção. A título de ilustração, as artes marciais, quando concebidas na sua versão antiga, ou seja, quando praticadas seguindo também uma concepção filosófica, podem trazer aprendizagem outras, tais como: ensinar valores positivos, como aqueles que colocam as lutas como uma estratégia, um caminho para ensinar crianças a valorizar a sua integridade física e segurança, assim como a das outras pessoas. Na perspectiva apresentada na referida obra, o respeito figura-se como elemento fundante na relação com o outro, uma vez que sem respeito não há lutas, mas briga, e nesta é onde realmente impera a violência, resultado da ausência de estima pelo outro (Brasil, 1997).

A violência nas aulas de lutas na escola, de acordo com a experiência escolar de Pereira (2018), não é algo que está presente, visto que, para os alunos estava claro que o que realizavam era um movimento de um jogo que envolvia força, habilidades e estratégias, portanto, reflete que a violência não está necessariamente presente nos gestos corporais.

Essa discussão é pertinente, visto que ensina o estudante que brigar é algo perigoso e que deve ser evitado ao máximo, mesmo em momentos de estresse, pois a violência pode acabar acarretando um dano para toda a vida ou até mesmo a morte. De a Além disso, certas formas de trabalhar com as lutas podem estimular o pensamento crítico, como: a capoeira, quando retrata o empenho de um povo oprimido contra seus opressores. Isso porque, conforme destaca Reis (1997 *apud* Fontoura; Guimarães, 2002, p. 3), ao refletir sobre a capoeira, enfatiza que esta “é uma manifestação cultural brasileira nascida em circunstâncias de luta por liberdade, nos tempos da escravidão”. Os capoeiras<sup>6</sup>, conforme destaca Fernandes (2023), defendem o direito de “vadiar”, posto de sentido de não se encaixar as normas, não estando sujeito ao tempo de relógio... Da produtividade e da exploração capitalista. Outro ponto que pode ser considerado

---

<sup>6</sup> Termo utilizado pelo autor para definir aqueles que pratica a capoeira.

é o de que as artes marciais podem desenvolver constância nos objetivos e trazer benefícios físicos com o preparo do corpo para atividades que exigem maior resistência a dor e aumento da força e da potência muscular, entre outros.

Os aspectos positivos das artes marciais também validam a necessidade de sua presença na escola, como destacado pelos PCN's (Brasil, 1997), que apresentam elementos que ratificam a importância de se constituir como saber curricular a ser abordado na escola e apreendido pelos discentes, tais como: ter respeito as regras e não discriminar outros alunos. Esta necessidade é também trazida pela BNCC (2018), sendo sua abordagem presente em duas unidades temáticas: nas lutas e nos esportes de combate. Mesmo o professor não podendo proporcionar a prática das lutas por longos períodos, a abordagem poderá possibilitar a aprendizagem de saberes e a aquisição de benefícios. Se não tivesse algum teor de veracidade, haveria a necessidade de tal conteúdo curricular da educação física (EF), estar presente na Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2018)?

Há, no entanto, argumentos postos em âmbito geral (não escolar), que associam as lutas a alcance de benefícios de ordem psicológica, como a melhora da autoestima, autoconfiança, entre outros (Teixeira, 2020; Miranda, 2010 *apud* Ferreira *et al.*, 2018; Souza, 2017). Partindo dessa perspectiva, passamos a ponderar sobre essa relação que foiposta em evidência pelos autores mencionados anteriormente, o que nos permitiu a produção da questão investigativa deste trabalho, que é: as lutas podem reverberar no alcance de benefícios psicológicos, como os relacionados à motivação, autoconfiança e autoestima?

Para refletir sobre essa questão, nos propomos a realizar esta investigação. Pensamos, de início, na produção de uma pesquisa com intervenção e de caráter longitudinal, todavia seria necessário demasiado tempo para aplicar teórica e metodologicamente o conteúdo lutas e acompanhar alunos ao longo desse processo formativo, disponibilidade temporal que não tínhamos, muito menos acesso a turmas para o desenvolvimento dessa ação. Por esse motivo, nos propomos a seguir outro caminho, direcionando o olhar para os trabalhos já existentes e que versavam sobre essa temática. Foi a partir dessa ótica outra que produzimos nosso objetivo de investigação, que é identificar e analisar se a prática de lutas pode reverberar no alcance de benefícios psicológicos, como os relacionados a motivação, autoconfiança e autoestima por meio de uma pesquisa de revisão integrativa.

É importante constar que, neste trabalho e de forma geral<sup>7</sup>, o entendimento de motivação, autoconfiança e autoestima serão, respectivamente, a vontade de querer fazer algo e se manter impelido para o alcance dessa meta, a capacidade de acreditar que pode obter êxito em uma atividade que realizar e a disposição do indivíduo conhecer-se e valorizar a si próprio.

O meu interesse de conhecer o conteúdo lutas emergiu mesmo antes de ingressar no Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), quando via em filmes, animações, séries e demais formas de mídia, personagens realizando feitos com agilidade impressionante e conseguindo imobilizar ou derrotar seus oponentes com maior facilidade do que muitas pessoas jamais teriam; esses lutadores pareciam possuir um conhecimento sobre como subjugar seus oponentes maus para trazer paz, prosperidade ou justiça para aqueles que precisavam.

Para a área da Educação Física este trabalho é importante, especialmente pela existência diminuta de trabalhos que versem sobre a temática das lutas e a relação desta com benefícios de ordem psicológica. As investigações têm versado, em sua maioria significativa, com esportes mais reconhecidos, dado a influência cultural que os atravessa, especialmente o futebol e futsal.

Também é válida a afirmação de que a violência está bastante presente na sociedade, praticada de diversas formas, dentre elas a física é a que tem estragos mais visíveis. Os estudos desta natureza constituem-se estratégias que estimulam o ressignificar as lutas e ter um olhar outro sobre essa prática, percebendo como eles podem beneficiar seus praticantes de forma psicológica, tendo em vista que melhorias de caráter físico já são muito mais conhecidas pelos seus praticantes.

## 2 METODOLOGIA

Para atingir o objetivo desta investigação optou-se por realizar uma pesquisa de revisão bibliográfica, a qual, segundo Gil (2008, p. 50), “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Ainda segundo o referido autor, “a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente” (Gil, 2008, p. 50).

A pesquisa escolhida foi uma revisão integrativa, a qual, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), é dividida em 1- Elaboração da pergunta que norteará a pesquisa 2- Busca ou

---

<sup>7</sup> É importante deixar claro que, posteriormente, iremos aprofundar essas definições.

amostras presentes na literatura, 3- Coleta dos dados, 4- Análise dos estudos com criticidade, 5- Discussão dos resultados achados e 6- Fase: apresentação do que é uma revisão integrativa.

A abordagem da pesquisa foi de cunho qualitativo. A investigação qualitativa é, conforme Creswell (2007), interpretativa, pois a pessoa que investiga pega os dados e dá a eles um significado baseado na sua própria interpretação.

É preciso deixar claro que, para delinear os caminhos e realizar nossas escolhas, orientamo-nos por nossos princípios políticos e ideológicos, não excluindo o caráter subjetivo e objetivo que são constituintes de nós mesmos.

Mas onde buscar as informações? Considerando a necessidade de um rigor na investigação, procuramos levantar informações sobre a temática a pesquisar em artigos de caráter científicos. Nossa opção foi a realização da pesquisa de maneira online no periódico Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A razão da pesquisa com manuscritos disponíveis em formato virtual na *internet* se fez pela dificuldade de se encontrar trabalhos em revistas físicas, o que é resultado de outras configurações em nossas vidas, cuja tecnologia digital tem alcançado uma dimensão "impensável", fazendo parte de praticamente todos os setores da sociedade. O portal periódico CAPES foi a escolha desse trabalho por ser um portal nacional extremamente rigoroso em se tratando de pesquisas científicas nacionais e internacionais e com grande alcance no país, que pode permitir que encontremos artigos que viabilizassem a construção de nossas reflexões.

As palavras-chave definidas para realização desta pesquisa estão postas conforme apresentado, a seguir: “artes marciais” e motivação e autoestima e autoconfiança. A escolha desse ocorreu, porque podem possibilitar o levantamento de artigos e informações que são subsídios para permitir o alcance do objetivo desta investigação. A investigação deu-se no dia 28 de junho do corrente ano, como já especificado, no site Periódicos Capes, disponível no endereço eletrônico disposto a seguir: <https://www-periodicos-capes-gov-br.ez1.periodicos.capes.gov.br/index.php?>

Todavia, ao efetivar a averiguação, nenhum artigo foi reportado, o que exigiu que assumíssemos uma outra configuração, sem desconsiderar as palavras-chave antes utilizadas. Nesses termos, procedeu-se nova procura na mesma data, agora feita em três etapas e com a seguinte organização, usando palavras-chave: 1º Momento - “artes marciais” e motivação; 2º Momento - “artes marciais” e autoestima; 3º Momento - “artes marciais” e autoconfiança.

No primeiro momento, reportou-se 13 (treze) artigos, dos quais foram selecionados 6 (seis), mais especificamente os trabalhos de Barbosa *et al.* (2018); Oliveira *et al.* (2018); Rocha,

Zagonel e Bonorino (2018); Silva *et al.* (2018); Siqueira Filho *et al.* (2019); Monacis, Palo e Sinatra (2015). As 7 (sete) produções eliminadas deveram-se porque: a) 6 (seis), após leitura, não convergiram com o objeto de investigação deste trabalho; e b) 1 (um) consistia em uma pesquisa produzida em forma de dissertação, visto que optamos pela análise de periódicos.

Quando as palavras-chave foram “artes marciais” e autoestima encontrou-se 2 (dois) trabalhos, sendo selecionado o de Gomes *et al.* (2019). O outro que também foi reportado já estava selecionado no primeiro momento, o de Siqueira Filho *et al.* (2019).

Por fim, no 3º momento, embora tenham sido levantados 5 (cinco) artigos, um deles já tinha sido reportado (Gomes *et al.*, 2019), que foi escolhido. 1 (um) outro trabalho, o de Schopchaki, Schopchaki, Wachholz, (2021) foi selecionado. Outros 2 (dois), após leitura, não foram selecionados por não corresponderem ao objetivo proposto e 1 (um) por estar repetido.

É importante frisar que não foram definidos recortes temporais, nem foram desconsideradas as produções escritas em língua diversa da portuguesa. Ao final e considerados os 3 (três) momentos, foram reportados 20 artigos, dos quais selecionou-se para análise 8 (oito) e foram eliminados 12 (doze).

#### **Quadro 01: Artigos selecionados para constituir o corpus desta revisão integrativa.**

##### **DIFERENÇA MOTIVACIONAL ENTRE PRATICANTES INICIANTES E VETERANOS DO TAEKWONDO**

Vitor Bento Crozeta Barbosa; Luana Caroline Contessoto; Ana Luiza Barbosa Anversa; Luciana Boligon Refundini (Barbosa *et al.*, 2018)

**Objetivo:** Analisar as diferenças motivacionais entre praticantes de Taekwondo iniciantes e veteranos.

**Metodologia:** Para coleta de dados foram aplicados, no próprio local de treino antes ou após as sessões de treinamento, uma ficha de identificação de modo a traçar dados quanto ao sexo, idade, tempo de prática, categoria que pertence e resultados obtidos em campeonatos e o questionário Escala de Motivação para Esporte II (SMS II) adaptado e traduzido para língua portuguesa por Nascimento Júnior *et al.* (2014), para avaliar o continuum de motivação para o esporte e qual o seu tipo.

**Resultados:** Foi demonstrado que o interesse pela prática é espontâneo ou apresenta alguma interiorização. Com relação à comparação entre iniciantes e veteranos, o único fator que apresentou diferença significativa foi à desmotivação, em que os praticantes de faixas brancas apresentaram-se menos desmotivados para os treinos do que os de faixa preta.

##### **ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE JUDÔ DO SEXO MASCULINO**

Aldair J. Oliveira; Alice G. Rangel; José Henrique; Wesley S. do Vale; Walter J. Nunes; Ricardo Ruffoni (Oliveira *et al.*, 2018)

**Objetivo:** Investigar os principais fatores que motivaram a prática do judô em adultos do sexo masculino, assim como diferenças desses fatores em relação à idade

**Metodologia:** Participaram do estudo 110 homens entre 18 e 62 anos e com experiência na prática. O instrumento usado foi o Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física e Esporte. A análise dos dados foi feita por meio da estatística descritiva e inferencial

**Resultados:** Os resultados demonstraram diferenças significativas entre as dimensões da motivação. As dimensões mais motivadoras foram o prazer, seguido da saúde e da sociabilidade, enquanto o menos motivador foi a competitividade.

#### **FATORES DE ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA DE MULHERES NAS LUTAS EM CHAPECÓ - SC**

Deizi Domingues da Rocha; Adriana Zagonel; Sabrina Lencina Bonorino (Rocha; Zagonel; Bonorino, 2018)

**Objetivo:** Investigar os fatores de aderência e permanência das mulheres praticantes de lutas em academias da cidade de Chapecó, Santa Catarina

**Metodologia:** Participaram da pesquisa 20 mulheres ( $\pm 24,26$  anos), praticantes das lutas (Taekowndo, Muay-Tai, Capoeira, Boxe, Kung-Fu, Jiu-Jitsu e Caratê). O instrumento utilizado foi um questionário com perguntas abertas e fechadas. Para análise de dados utilizou-se estatística descritiva (análise de frequência e percentual).

**Resultados:** A busca por melhoria no condicionamento físico e estética foram os motivos mais referidos para aderência às modalidades, enquanto 90% das mulheres investigadas indicaram o aprimoramento técnico como sendo o motivo que as leva permanecer na modalidade.

#### **CARACTERÍSTICAS DE FORÇA PSICOLÓGICA NO JUDÔ: PERCEPÇÕES DE TREINADORES**

Virgílio Silva; Cláudia Dias; Nuno Corte-Real; António Manuel Fonseca (Silva et al. 2018)

**Objetivos:** Explorar as percepções de treinadores de judô sobre os atributos de força psicológica, por referência à literatura intra-desporto actual.

**Metodologia:** Investigou-se nove treinadores de judô portugueses, com diferentes níveis de realização (não-elite, sub-elite e elite). Estes foram submetidos a uma entrevista semi-estruturada, cujo guião de perguntas alicerçámos nos corolários de sociabilidade e dicotomia da teoria *Personal Construct Psychology*, proposta por Kelly (1991).

**Resultados:** A análise indutiva de conteúdo revelou 22 atributos de força psicológica no judoca competidor

#### **AUTOESTIMA, AUTOCONFIANÇA E ANSIEDADE EM PRATICANTES DE JIU-JITSU**

Sarah Teixeira Gomes; Rene Leonardo Soares de Souza; Hélio Mamoru Yoshida; Paula Teixeira Fernandes (Gomes et. al., 2019)

**Objetivos:** Avaliar e correlacionar autoestima, autoconfiança, ansiedade cognitiva e somática em praticantes e não praticantes de Jiu-jitsu.

**Metodologia:** Participaram 60 sujeitos do sexo masculino com idade média de 29 anos ( $\pm 5$ ), sendo 30 praticantes de Jiu-Jitsu (grupo GE) e 30 não praticantes (grupo GC). Os instrumentos utilizados foram: ficha de identificação, escala de autoestima de Rosenberg e CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory).

**Resultados:** Os instrumentos aplicados apontam diferenças significativas para a avaliação da autoestima e autoconfiança, enquanto que as avaliações de ansiedade cognitiva e somática não mostraram diferença significativa.

#### **FACTORES MOTIVACIONALES RELACIONADOS CON LA AGRESIVIDAD EN LAS ARTES MARCIALES**

Lucia Monacis; Valeria de Palo; Maria Sinatra (Monacis; Palo; Sinatra, 2015)

**Objetivo:** Testar um modelo meditacional, no qual a orientação para metas, a motivação autodeterminada e o espírito esportivo eram fatores preditivos de agressividade.

**Metodologia:** Artistas marciais italianos foram solicitados a preencher um questionário que avaliava a orientação esportiva, a motivação esportiva, o espírito esportivo e a agressividade.

**Resultados:** Os resultados sugerem que esses fatores motivacionais sejam considerados para planejar intervenções para prevenir a agressividade entre os atletas.

#### **MOTIVAÇÃO, AUTOESTIMA E PERFIL SOCIOECONÔMICO DOS PRATICANTES DE SANDA DO VALE DO SÃO FRANCISCO**

Antonio Carlos Siqueira Filho; Gabriel Lucas Moraes Freire; Karlla Emanuelle Ferreira Lima; Vinicius da Cruz Sousa; José Roberto Andrade do Nascimento Junior (Siqueira Filho et. al., 2019)

**Objetivo:** Investigar a relação entre as regulações de motivação, a autoestima e o perfil socioeconômico de praticantes de Sanda do Vale do São Francisco.

**Metodologia:** Foram selecionados para participar do estudo todos os praticantes dos Centros de Treinamento de Petrolina (PE) e Juazeiro (BA), totalizando 48 indivíduos. Como instrumentos foram utilizados o Questionário de Regulação de Conduta no Exercício (BREQ-2), a Escala de Autoestima de Rosenberg e o Questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Para a análise dos dados, foram utilizados os testes de Kolmogorov-Smirnov, “U” de Mann-Whitney, Kruskal-Wallis e correlação de Spearman. A significância adotada foi de  $p<0,05$ .

**Resultados:** Os resultados evidenciaram que não houve diferença significativa na motivação e autoestima dos praticantes de Sanda em função sexo, estado civil, tempo de prática e nível socioeconômico. Foram encontradas as seguintes correlações significativas: Regulação Identificada e Regulação Introjetada; Regulação Identificada e Desmotivação; Regulação Introjetada e Regulação Externa; Regulação Externa e Amotivação; Amotivação e Nível socioeconômico; e Autoestima e Nível socioeconômico.

#### **PERFIL DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE, QUALIDADE DO SONO E CONSUMO ALIMENTAR EM ATLETAS DE KARATÊ EM PERÍODO DE TREINAMENTO E PRÉ-COMPETIÇÃO**

Thainan Foscarini Schopchaki; Thawanna Foscarini Schopchaki; Luana Bertamoni Wachholz.  
(Schopchaki; Schopchaki; Wachholz, 2021)

**Objetivo:** Identificar o perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar em atletas de Karatê, durante fase de treinamento (uma semana antes da competição) e em período pré-competição (um dia antecedendo a competição).

**Metodologia:** Foram avaliados 12 atletas da modalidade de Karatê, sendo 9 homens e 3 mulheres, com faixa etária entre 16 e 37 anos, que representaram o município de Itajaí nos Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC), no segundo semestre de 2019, em 3 cidades que compõe o Vale do Itajaí.

**Resultados:** O presente estudo constatou que os níveis de ansiedade são maiores em mulheres, enquanto a autoconfiança é mais elevada entre os homens. O score total de qualidade do sono sofreu um aumento no período pré-competição e os participantes obtiveram inadequação no consumo de carboidratos e lipídios, acompanhado de um aumento no consumo alimentar.

Fonte: os autores (2024).

Após a seleção dos trabalhos e ter acesso às informações apresentadas pelos autores, foi feita a leitura aprofundada, a fim de extrair elementos para produzir compreensões tomando por base o objetivo deste trabalho. A leitura foi realizada acompanhada da realização do fichamento e da adição, quando foi o caso, de comentários analíticos. Desse fichamento, procedeu-se o agrupamento das informações que convergiram, considerados o objetivo desta investigação, o que possibilitou a produção das categorias de análise.

Para poder compreender os trabalhos científicos foi utilizada a análise de conteúdo, que é, segundo Bardin (1997, p. 09): “Um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais subsistem constante aperfeiçoamento, que se aplicam a «discursos» (conteúdos e continentes) extremamente diversificados.” A razão pela qual esse tipo de análise foi escolhido é porque ela, ainda de acordo com Bardin (1997, p. 09, grifos do autor): “é uma hermenêutica controlada, baseada na dedução: a inferência”.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

#### **3.1 COMPREENDENDO A AUTOESTIMA, A AUTOCONFIANÇA E A MOTIVAÇÃO**

Falar do que não se conhece é um desafio árduo e pode levar a caminhos que mais causem desorientação do que nos levem a direção certa. Emerge, inclusive, o risco da produção de reflexões equivocadas por desconhecimento do real sentido conceitual. É por esse motivo que acreditamos ser acertado deixar evidente as compreensões que ganharam forma nos artigos selecionados, especialmente, aquelas relacionadas a conceitos centrais desse estudo, a saber: autoestima, autoconfiança e motivação.

É importante frisar que nem todos os trabalhos que foram objeto dessa investigação trouxeram definições conceituais dos termos que pusemos em evidência no parágrafo anterior.

Em se tratando a autoestima, Schultheisz e Aprile (2013, p. 37) destacam a existência de diferentes definições, as quais dependiam da abordagem teórica que serviram de lentes para deles se aproximar. Ressaltamos, todavia, que não pretendemos navegarmos nesse rol de possibilidades, mas trazer olhares que permitam uma visão geral.

Partindo dessa opção, direcionamos inicialmente o nosso olhar para definições presentes em dicionários e identificamos convergência de sentidos, as quais tem na valorização de si mesmo um aspecto central. De acordo com o Dicionário Online de Língua Portuguesa (s.d., s.p.), a autoestima é a “Qualidade de quem se valoriza, está satisfeito com seu modo de ser, com sua forma de pensar ou com sua aparência física, expressando confiança em suas ações e opiniões”. Já no Dicionário Michaelis (s.d., s.p.), pode ser compreendida como um “Sentimento de satisfação e contentamento pessoal que experimenta o indivíduo que conhece suas reais qualidades, habilidades e potencialidades positivas e que, portanto, está consciente de seu valor, sente-se seguro com seu modo de ser e confiante em seu desempenho”.

Sem distanciar-se desse entendimento, Rosenberg *et al.* (1995 *apud* Gomes *et al.*, 2019, p. 3) apresentam a autoestima como um conceito que “está relacionado as atitudes e comportamentos positivos ou negativos que um indivíduo tem sobre si mesmo”.

Precisamos, no entanto, compreender que a autoestima, assim como ressaltaram, Schultheisz e Aprile (2013, p. 37), está eminentemente relacionada com a identificação que o indivíduo estabelece com o mundo exterior, a partir da qual firmam-se elementos para sua constituição (da autoestima).

Uma criança cuja mãe é superprotetora, que não lhe permite sair, brincar com amigos, vivenciar costumes diferentes, adquirir outros referenciais de relacionamento e, ainda, recebe críticas por tudo que realiza, é bem provável que não acreditará no seu potencial, não se sentirá segura para executar quaisquer atividades e certamente apresentará baixa autoestima. (Schultheisz; Aprile, 2013, p. 37)

Já em se tratando de autoconfiança, esta está relacionada à crença de que um alguém pode, com sucesso, executar uma atividade específica (Feltz, 1988 *apud* Gomes *et al.*, 2019), o que, a nosso ver, não exigem a necessidade de se comparar com o grau mais alto da habilidade vista em patamares altamente competitivos, como os vividos por atletas de elite (estes que recebem treinamento árduo com treinadores formados e capacitados para extrair o máximo do desempenho físico, mental e comportamental, visando a obtenção de recompensas, um título de campeão e uma medalha).

Tal entendimento caminha no mesmo sentido apontado por Paludo *et al.* (2016, p. 158), uma “crença por parte dos indivíduos nas suas capacidades para obter um desempenho positivo”. É importante acrescentar que a autoconfiança está “positivamente associada a elevados níveis de afetos positivos e com baixos níveis de afetos negativos” (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012, p. 07). Desse modo,

[...] afetos positivos e negativos são estruturas afetivas que refletem uma tendência individual para exibir estados de humor adaptativo ou aversivo. Afetos positivos associam-se a estados de entusiasmo e motivação caracterizados por completa concentração e aceitação de desafios, enquanto afetos negativos dizem respeito a uma visão geral para estados relacionados a situações de estresse caracterizadas por medos, preocupações e nervosismo (Watson *apud* Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012, p. 06).

Por fim, nos debruçamos no termo motivação, que, de acordo com Vallerand e Losier (1999 *apud* Oliveira *et al.*, 2018), está relacionado à vontade de aprender, ou seja, a se manter em determinadas atividades e buscar saber sobre coisas novas, enquanto isso, no meio esportivo, também está relacionado a adesão, ou seja, a um aspecto que faz alguém aderir ou não a algum esporte.

Ainda pensando a motivação, é possível dizer que existem as motivações intrínsecas e extrínsecas, assim como a desmotivação. A primeira, como o nome sugere, vem de dentro do próprio indivíduo, o qual, é movido por razões como gosto por aprender; pela vitória do seu time, manifesta em emoção; pelo cozinhar para sentir o sabor da comida feita (Deci *et al.*, 1991 *apud* Oliveira *et al.*, 2018). A segunda se trata de fatores de validação advindos de outrem, baseando-se na recompensa gerada por meio de fatores externos ao indivíduo, como querer ganhar uma partida de futsal para impressionar seu time, tirar notas boas para dar orgulho aos seus pais ou simplesmente receber elogios, todos interesses inerentes de aprendizado (Niemiec; Ryan, 2009). Existe ainda a desmotivação, que é quando o indivíduo não tem motivação para

determinada tarefa ou atividade, como pessoas que não se sentem motivadas para aprenderem matemática por conta da dificuldade (Oliveira *et al.*, 2018 *apud* Ryan; Deci, 2000).

### 3.2 LUTAS: MOTIVAÇÃO E AS INTERFACES COM A SAÚDE, O PRAZER E A SOCIALIZAÇÃO

O que nos motiva a praticar lutas? Segundo o estudo de Oliveira *et al.* (2018), adultos com mais ou menos 30 anos são motivados a praticar lutas principalmente na busca pela melhoria da saúde, o que se deve, provavelmente, por essa prática estar relacionada à qualidade de vida e a intenção de se livrar do sedentarismo; firma-se também como um dos aspectos motivantes para essa prática, a socialização, que é um elemento mais presente nos adultos mais velhos do que nos jovens. Por fim, os escritores do trabalho apontam que o prazer também foi uma dimensão importante, sendo identificado ainda que tais fatores são intrínsecos, mobilizando o interesse pela vivência nessa prática e a melhoria no desempenho.

Barbanti (1991), na obra, aptidão física, um convite a saúde, enfoca principalmente da relação atividade física<sup>8</sup> e qualidade de vida, todavia não deixa, a nosso ver, de desconsiderar melhoria nos aspectos biopsicossociais, visto que a atividade física contribui para a socialização, promovendo interpessoais, o que pode levar ao fortalecimento de laços sociais. Sobre esse aspecto, Nahas (2003 *apud* Sartori, 2014), em estudo com idosos, ressalta que a atividade física caminha no sentido de possibilitar a melhor integração social e cultura, portanto, mantendo as funções sociais preservadas e rede social ampliada.

O que nos parece é que as lutas aparecem se constituir, de maneira mais intensa, como forma outra de cuidar da própria saúde. Associado a isso, potencializa-se o cultivo de uma habilidade fundamental no nosso caminhar - a socialização. É de se considerar que, com a idade avançada, há uma diminuição mais acentuada na estrutura de rede e engajamento social (Hoppmann *et al.*, 2013 *apud* Pinto; Neri, 2017). Com o passar da vida, ficamos em círculos sociais cada vez reduzido, estando mais isolados das pessoas com as quais firmamos laços no passado. Esse aspecto pode ser reduzido graças às lutas, ampliando as redes de amizade e gerando prazer pela prática de ambas as formas. Nessa perspectiva, a motivação intrínseca

<sup>8</sup> É importante destacar que Barbante utiliza o termo atividade física no sentido amplo, englobando as diversas práticas, como caminhada, corrida, esportes, entre outras.

firmar-se-ia como mobilizadora das ações, o que em nosso entendimento seria algo mais difícil de se esvair, uma vez que a motivação intrínseca depende somente de si, e não dos outros.

Já, quando pensamos na perspectiva do treinamento de atletas, ainda assim teriam benefícios na motivação? O cenário competitivo pode ser muito árduo, uma vez que a pessoa está sobre constante pressão de vencer e com o medo da derrota rastejando sobre suas costas; muitos problemas podem surgir por conta disso, porém, apesar de todos essas características negativas, o estudo de Silva *et al.* (2018) aponta para a automotivação, um “atributo de força psicológica, que permite suportar dificuldades e assim contribuir para as conquistas desportivas”. A automotivação parece ter uma relação com o estabelecimento de metas, sejam elas mais evidentes ou não. Os autores ilustram esse pensar ao apontar um olhar para um treinador, que ressalta a necessidade de se ter um objetivo definido para seguir, já outro aponta para a necessidade do atleta se auto motivar para conseguir conquistar os objetivos que propunha a si mesmo e seguir em frente com novos objetivos uma vez conquistados os passados (Silva *et al.*, 2018).

Outro estudo que discorre sobre lutas é o de Barbosa *et al.* (2018), que aponta que veteranos de taekwondo tem maior desmotivação do que novatos, o que pode se explicar pelo fato de que já tenham atingido o grau máximo de graduação, portanto, não tendo mais tantas metas a almejar. Tal realidade tem levado a evasão na modalidade, havendo a necessidade dos profissionais responsáveis “pelo treino e pelos atletas buscarem diferentes formas motivacionais para induzir benefícios cognitivos, comportamentais e afetivos que contribuam para a manutenção na prática” (Barbosa *et al.*, 2018, p. 44).

Rocha, Zagonel e Bonorino (2018), em artigo que investigou a aderência e permanência de mulheres nas lutas, reportaram-se a fatores já citados por Oliveira *et al.* (2018) e apontaram que embora, a princípio, as mulheres ingressem nas lutas por interesses estéticos ou condicionamento físico, com o passar do tempo, outros interesses foram manifestos, como os relacionados a aprendizagem e domínio das técnicas das modalidades, bem como os relativos à socialização.

A motivação para praticar lutas também é discutida em pesquisa sobre a Sanda (variação do Kung Fu), na qual, Siqueira Filho *et al.* (2019) discorrem que, no âmbito geral, “os praticantes de Sanda possuem elevada motivação e autoestima”. Se pensarmos o que pontua o autor, assim o domínio das técnicas das lutas, conforme destacaram Rocha, Zagonel e Bonorino (2018), nos é permitido inferir que a prática das lutas pode ser, por si próprio, um elemento motivador. No entanto, não podemos assumir isso como verdade absoluta, visto que

entendemos que a forma de abordagem pode proporcionar um maior ou menor gosto por sua prática.

Por isso mesmo, é importante destacarmos o estudo Fonseca (2016), que ressalta que ao se ensinar um conteúdo, há a necessidade de se criar estratégias para torná-lo interessante e, com isso, engajar os alunos. É pertinente a reflexão relativa às emoções na aprendizagem, uma vez que essas podem ajudar ou atrapalhar o comprometimento do aluno com o que é aprendido, visto que “A importância da emoção na aprendizagem é crítica, só com emoção a aprendizagem pode ser relevante, significativa e útil para a vida de todos os estudantes” (Fonseca, 2016, p.382), portanto, ainda destaca o autor, para gerar o engajamento necessário com as lutas, o professor deve dar significado ao saber apresentado, propiciando conexões emocionais e fortalecendo o entendimento de que, cometer erros não pode ser percebido, de forma absoluta, como algo ruim, mas como um elemento da aprendizagem.

Outro fator que também merece destaque em relação à motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD), na qual, segundo Deci e Ryan (2008 *apud* Constantino; Costa; Vieira, 2011, s.p.) “o comportamento é estudado a partir das necessidades básicas do sujeito, que é regulado por três necessidades psicológicas, atuando de forma interdependente: a competência, a autonomia e o relacionamento interpessoal”, cuja satisfação é, de acordo com Vissoci *et al.* (2008 *apud* Constantino; Costa; Vieira, 2011, s.p.), essencial para o desenvolvimento e saúde psicológica.

Na perspectiva da autodeterminação, “as pessoas fariam as coisas por vontade própria e não por serem obrigados”, o que pressupõe uma autonomia para essa ação (Constantino; Costa; Vieira, 2011). É preciso ter claro que, por vezes a vontade de se fazer algo pode também depender da cultura em que o sujeito vive. No Brasil, que tem o futebol como seu maior holofote de diversão esportiva, fomenta assim o desejo por práticas no campo, que muitas vezes não podem ser realizadas pela inexistência desse espaço; então os alunos acabam optando pelo futsal, “versão mais compacta do futebol”. Com isso, o indivíduo atribui as mudanças em seu contexto às suas próprias ações (Constantino; Costa; Vieira, 2011) (o que também pode ser indagado, uma vez que, na maior parte dos casos, fatores externos estão responsáveis pelas mudanças em nós mesmos, como a perda de um ente querido). Não é que somos coagidos a agir de uma forma ou de outra, mas que esses fatores permitem nossas escolhas. É deles que resultam a motivação intrínseca, portanto, mobilizadora do planejar das ações que viabilizam as metas (Constantino; Costa; Vieira, 2011).

Ainda é necessário tornar evidente a relação entre competência e o fazer, visto que “A competência concerne ao indivíduo a capacidade de realizar as tarefas de forma eficaz” (Constantino; Costa; Vieira, 2011, p.1). Nos esportes a competência é relativa é fruto das tarefas, especialmente aquelas relacionadas a metas determináveis, tais como marcar um gol (Constantino; Costa; Vieira, 2011, p.1), porém cabe ao professor incentivar a conquista de pequenos objetivos e também de incentivar os estudantes a aprenderem com seus erros, pois assim não se frustrarão tanto em caso de perdas.

Além dos aspectos já citados (autonomia e competência), relacionamento interpessoal é outro dado a ser noticiado, vinculando-se ao sentimento de pertença a um grupo e perceber-se como parte integral no ambiente (Constantino; Costa; Vieira, 2011). Os autores citam a necessidade do “vínculo emocional com pessoas significativas” (Constantino; Costa; Vieira, 2011), vínculos esses que podem ser formados em razão de interesses comuns no âmbito da prática de artes marciais.

Por fim, o que parece evidente é que a motivação se constitui como um aspecto fundamental para ingresso e manutenção na vivência da prática das lutas, cuja continuação pode propiciar o alcance de benefícios de ordem fisiológicos, sociais, consequentemente, os relativos a saúde e qualidade de vida.

### 3.3 LUTAS: INTERFACES COM A AUTOESTIMA - O NUTRIR-SE DE SI

Um aspecto essencial em nossas vidas é sentirmo-nos bem consigo mesmos. Todavia, sabemos que apesar de muitas pessoas recorrerem a métodos que prejudiquem a saúde para alcançarem esse bem-estar, como uso de substâncias ilícitas ou legais que causam danos para a saúde no longo prazo, como maconha, cigarros, álcool, etc., existem alternativas que trazem maior prazer ao longo prazo, sendo alguns desses casos os *hobbies*, atividades feitas no tempo de lazer. Um *hobby* é uma atividade que tem prazer em si e que traz benefícios para quem o pratica, um exemplo é o xadrez, que, por ser um jogo, é lúdico e por exigir muito pensamento de quem o pratica, pode ser até mesmo denominado como um exercício para a mente.

Nisso entra a autoestima. Um bom jogador de xadrez sente-se bem jogando, pois sabe de suas habilidades, reconhece suas fraquezas e pode buscar melhorar por conta própria, aumentando o seu valor para si mesmo, produzindo um ciclo de aumento de autoestima e, consequentemente, o quanto nos sentimos bem com nossas próprias presenças. Entendemos que essa mesma lógica também pode ser aplicada as lutas.

No estudo de Gomes *et al.* (2019) é demonstrado o aumento significativo da autoestima de praticantes de jiu-jitsu.

Esse aumento da autoestima faz sentido, uma vez que, assim como qualquer habilidade que aprendemos com o tempo, o prazer gerado é em partes devido à aquisição dessa habilidade (além de outros fatores que podem vir juntos, como socialização, melhora na saúde, etc.), como no caso do xadrez, já citado anteriormente.

Seguindo outra lógica, o trabalho de Oliveira *et al.* (2018) aborda que “a sensação de autoestima e bem-estar” (p.161) ocorre “devido aos seus aspectos de meditação, disciplina e de educação com o próximo” (p.161).

Os autores não discorrem sobre o que querem dizer sobre cada um desses termos, mas podemos ver com clareza o que cada um significa e, após uma análise breve, meditação aqui seria um estado de transe em que se entra quando se está focado apenas naquela prática, novamente semelhante ao xadrez, onde uma vez que se joga, dificilmente o jogador é distraído; já a disciplina compele-se ao que diz respeito ao “auto regramento”, a se fazer regras e segui-las a risca, como quando se treina todos os dias em uma academia de musculação; por fim, a educação com o próximo faz parte do que faz as artes marciais tão importantes na sociedade, uma vez que só se luta com o próximo quando o respeito está presente (Oliveira *et al.*, 2018).

Concomitantemente, Silva *et al.* (2018) também abordam sobre a autoestima, mas trazendo a perspectiva esportiva, na qual ela pode se reverberar em outros sentidos, sendo vista aqui como a capacidade de deter uma “competência semelhante ou superior à daqueles que o rodeiam”. Poderíamos ponderar sobre esse aspecto, uma vez que, segundo os autores, a autoestima depende muito do outro. Todavia, em outra perspectiva é considerado como algo mais individual, comparando-se consigo mesmo no passado em vez de com os outros que estão ao seu redor, podendo então ser entendida como a superação de si, ou na visão de Silva *et al.* (2018), dos seus oponentes.

Tendo isso em mente, a dissertação de mestrado de Gomes (2020) traz os resultados de 12 semanas de treinamento de esportes de combate com mulheres e conclui que “aumentam níveis de autoestima, autoeficácia, qualidade de vida, e diminuem os níveis de depressão, ansiedade, reação e raiva para fora”. Com isso, é plausível dizer que mesmo em um período relativamente curto como 3 meses de prática, as artes marciais já trarão não só os benefícios citados no presente trabalho, como também os que aqui foram apontados por Gomes (2020).

### 3.4 LUTAS E AUTOCONFIANÇA: AQUELE QUE NÃO ACREDITA EM SI, NÃO CHEGA A LUGAR ALGUM

A confiança é fator elementar na sociedade, sendo que, desde os primórdios, o confiar parece ser um elemento presente na humanidade, considerados, no entanto, os contornos outros que permitiam sua existência. Até mesmo nos animais podemos visualizar a confiança, no alimentar, no cuidar e no proteger os filhotes, ou mesmo em agrupamentos, como nas manadas de búfalos e nas alcateias de lobos.

É possível dizer que nós, humanos, despertamos a confiança desde criança, como nossos pais, que têm a tarefa de nos alimentar, limpar-nos, educar-nos, proteger-nos, o que é ampliado à medida que se vai aumentando contato com outros sujeitos com os quais interagimos.

De acordo com La Taille (2006 *apud* Soares; Bronzatto, 2014, p. 111) a experiência afetiva das crianças na relação permeada de idoneidade moral dos adultos permite a valoração positiva deles em relação a pessoa merecedora de confiança (adulto).

Aprendemos a confiar, também, quando vamos à escola, na qual o professor recebe a tarefa de nos ensinar os conteúdos previstos, tais como ensinar a ler, escrever e matemática, também desenvolvemos laços de amizade com outras crianças ou até outros funcionários da escola e membros da comunidade de onde vivemos. Aprendemos nesse espaço a confiar, de tal maneira, que nos sentimos seguros.

Essas relações de confiança e respeito no início e ao longo da vida são essenciais para todos os seres humanos, uma vez que, quem não confia em ninguém, pode implicar em uma vida pouco tranquila. De acordo com Soares e Bronzatto (2014, p. 120), “a falta de confiança nas relações sociais pode ocasionar a falta de confiança em outrem”, não que essa ação, continua os autores, seja a justificativa um fazer imoral, mas “a avaliação de que os demais membros de uma comunidade não merecem confiança moral faz com que muitas pessoas se permitam, como suposta ‘defesa’, agirem, elas mesmas, de forma imoral” (La Taille *apud* Soares; Bronzatto, 2014, p. 120). Temos claro, todavia, que o homem, por ser um ser gregário, a confiança torna-se um elemento fundamental para o êxito nessa vida social.

Para além disso, existe a autoconfiança, outro pilar elementar para o desenvolvimento de nós mesmos, pois ela é quem “determina”, ao lado da autoestima, se temos o que é necessário para superar as adversidades que algumas tarefas exigem, inclusive para enfrentar nossa própria existência.

Tendo isso em mente, Gomes *et al.* (2019, p. 06), em seu trabalho sobre o jiu-jitsu, citam que suas “avaliações mostraram diferenças significativas para autoestima e autoconfiança”. A

avaliação da autoestima foi feita usando a escala de Rosenberg e usou-se da *Competitive state anxiety inventory – 2* para a avaliação da autoconfiança, e identificou diferenças entre o grupo experimental (GE), composto de praticantes de jiu-jitsu, e o grupo controle (GC) que possuía pessoas que jamais praticaram qualquer tipo de arte marcial. Concluíram, então, que o GE mostrou ter mais autoestima e autoconfiança.

Já na investigação realizada por Silva *et al.* (2018, p. 08) sobre o judô, apontou que os treinadores falam que “o desportista confiante de si próprio não se diminui perante lutas difíceis nem se vai ‘derrotar a ele próprio’”.

O que mostra como esses treinadores e atletas entendem que lutas difíceis (aqui podemos levar até mesmo para o sentido mais amplo de lutas) fazem parte da vida, e não devem ser ignoradas ou gerar medo, pelo contrário, devemos buscar forças para enfrentá-las, todavia se não acreditarmos em nós mesmos, em nossas possibilidades de êxito, poucas forças serão encontradas.

Um dos treinadores investigados por Silva *et al.* (2018, p. 08), apontou o não acreditar com a maior possibilidade de fracasso, conforme aponta que “Os judocas psicologicamente fracos são, portanto, aqueles ‘que duvidam das suas capacidades... têm dúvidas permanentemente, têm pouca crença’”.

Aqui vemos outra percepção pessoal do treinador, a qual concordamos, visto que uma pessoa “inabalável” tem uma crença inalterável em si, portanto, marcha para a vitória independentemente das derrotas.

Já Schopchaki, Schopchaki, Wachholz, (2021) realizaram estudo em um grupo experiente de praticantes da modalidade karatê, que procurou identificar o perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar desses atletas, em período de treinamento e em pré-competição. Desse, interessa-nos o achado que indica haver uma diminuição de ansiedade, especialmente relacionada a pensamentos negativos e dificuldade de concentração, quando comparado ao período de treinamento. Embora os autores realizaram um diálogo com outras investigações, não é apresentado os indicadores dessa diminuição da ansiedade. Os autores também apresentaram, como achado, “que os níveis de ansiedade são maiores em mulheres e a autoconfiança mais elevada entre os homens” (Schopchaki, Schopchaki, Wachholz, 2021, p.108). Partindo desse aspecto, os autores ratificaram, a partir de outros estudos, que parece haver uma maior autoconfiança dos sujeitos do sexo masculino do que do feminino, todavia não apresentam os motivos dessa maior autoconfiança.

Por fim, o estudo de Gomes (2020) evidenciou melhorias para as mulheres participantes, que contaram que houve melhorias significativas da “autoconfiança, autocontrole, aceitação e empatia.” O que consequentemente levou a uma união maior entre elas, pois Gomes (2020, p. 60) relata que as mulheres contaram “sobre experiências adversas de assalto, violência, assédio e abuso sexual vivenciadas” gerando nelas “o senso de confiança entre o grupo, expondo experiências e aumentando o senso de autodefesa” (Gomes 2020, p. 60), implicando a criação de um local favorável à sororidade.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As lutas e as artes marciais se constituíram como um saber que nos atravessou antes mesmo do ingresso em nossa formação em Educação Física, a partir da qual nossos olhares foram incitados a colocá-los em evidência nessa produção científica, a qual intencionou analisar as produções acadêmicas em forma de artigos disponíveis no portal de periódicos CAPES, identificando se a prática de lutas pode reverberar no alcance de benefícios psicológicos, como os relacionados a motivação, a autoconfiança e autoestima.

Os resultados demonstraram que não só há relações entre esses dois temas aparentemente distintos (artes marciais e aspectos psicológicos), como ambos são complementares, uma vez que as lutas/artes marciais reverberam no alcance de melhorias na motivação, autoestima e autoconfiança.

Para a melhoria da motivação, nossos achados demonstram que uma das principais dimensões motivadoras para a prática das lutas/artes marciais é a busca pela melhoria da saúde, proporcionada por esses exercícios físicos, no que demonstra que as lutas se constituem como formas outras de cuidar da saúde. Além disso, a prática incentiva a socialização, criando e fortalecendo laços de amizade. Todos esses fatores são somados à sensação de prazer que se sente ao praticar esse tipo de vivência motora, o que fortalece sua motivação.

Como incrementos na autoestima, pudemos observar que houve aumento da autoestima de praticantes das lutas/artes marciais, mas também uma maior sensação de bem-estar resultado dessa prática. Esta, aliás, possui aspectos positivos para o cultivo da autoestima como meditação, disciplina e respeito a si mesmo e ao próximo.

Já para a autoconfiança, também deu resultados positivos em nosso trabalho, mostrando que artes marciais como o jiu-jitsu, judô e muay thai não só potencializam esse aspecto psicológico, o que é fundamental para que o enfrentamento dos desafios que emergem

diariamente a nossa frente, mas também e, especialmente, para enfrentar lutas de dificuldade mais elevada, portanto mais difíceis, sem se abalar.

É importante constar que não pretendemos, em momento algum, esgotar o tema, mas incitar uma reflexão que para nós nos parece preeminente, a relação lutas e aspectos psicológicos. Destaca-se, ainda, que nenhuma travessia não se faz sem dificuldades, nem, olhando para ele, desconsiderar a existência de caminhos outros que poderiam e poderão ser seguidos. Nesses termos, um limite que pode ser considerado em nosso estudo foi a utilização de apenas uma plataforma de pesquisa, o Portal de Periódicos CAPES. Por esse motivo, investigações futuras acerca do tema podem versar sobre nosso objeto de estudo, utilizando-se de outras bases de pesquisas, a título de ilustração o *Scielo* e o *Erick*, assim como investigar outras fontes bibliográficas, como teses e dissertações.

Embora sejam limitações, das quais temos ciência, entendemos que essas, em momento algum, tornaram inconsistente esta investigação, a partir da qual tecemos olhares relacionais entre as lutas/artes marciais e os vínculos que podem se estabelecer com os aspectos psicológicos, um tema que a nosso ver é ainda pouco pesquisado, o que evidencia ainda mais a importância desse tudo, especialmente porque ele buscou abordar sobre os benefícios presentes nas lutas/artes marciais, não focando em apenas um tipo específico, tornando-o um achado peculiar nos artigos sob os quais direcionamos nossos olhares.

## 5 REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Aptidão física:** um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1991.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais:** Educação física. Brasília: Ministério da Educação, 1997.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: Ministério da Educação, 2018.

BARBOSA, V. B. C. *et al.* Diferença motivacional entre praticantes iniciantes e veteranos do Taekwondo. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 16, n. 01, p. 41-46, 2018.

CONSTANTINO, E.; COSTA, L. C. A.; VIEIRA, L. F. Motivação no contexto esportivo: em foco as condições socioeconômicas. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 154, 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd154/motivacao-no-contexto-esportivo-as-condicoes-socioeconomicas.htm>. Acesso em: 10 jan. 2023.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa:** métodos qualitativo, quantitativo e misto. 2 ed. Porto Alegre, Artmed, 2007.

DICIONÁRIO ONLINE DE LÍNGUA PORTUGUESA. Revisão por Débora Ribeiro. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/justa/>. Acesso em: 07 dez. 2023.

DICIONÁRIO ONLINE DE LÍNGUA PORTUGUESA. Revisão por Débora Ribeiro. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/autoestima/>. Acesso em: 05 mar. 2024.

DICIONÁRIO DE LÍNGUA PORTUGUESA. MICHAELIS.UOL. Editora Melhoramento limitada, 2023. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/autoestima/> Acesso em: 07 dez 2023.

FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motricidade**, São Paulo, v. 8, n. 03, p. 04-18, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273024354002.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2024.

FERNANDES, F. A. Quando a arte e o artista se misturam: a capoeira angola e a luta pela liberdade. **Revista Científica de Artes/FAP**. v.28, n. 1., p. 79-109, jan-jun-2023. ISSN: 1980-5071.

FERREIRA, D. A. C. *et al.* Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu Jitsu. **Revista Diálogos em Saúde**, São Paulo, v. 01, n. 02, p. 01-13, jul.-dez., 2018.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016.

FONTOURA, A. R. R.; GUIMARÃES, A. C. A. History of Capoeira. **Journal of Physical Education**, v. 13, n. 2, p. 141-150, 4 Jun. 2008.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, S. T. *et al.* Autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes de Jiu-jitsu. **Conexões: Educação física, Esporte e Saúde**, Campinas, 2019, v. 17, p. 01-10, 2019.

GOMES, S. T. **Benefícios psicológicos em mulheres:** efeitos de 12 semanas de treinamento em esportes de combate. 2020. 97 p. Dissertação de Mestrado (Universidade Estadual de Campinas/Faculdade de Educação Física). Campinas, 2020.

HARARI, Y. N. **Sapiens: uma breve história da humanidade**. Tradução: Janaina Marco Antonio. Porto Alegre: L&P.M., 2015.

MONACIS, L.; PALO, V.; SINATRA, M. Factores motivacionales relacionados con la agresividad en las artes marciales. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 24, n. 01, p. 163-169, 2015.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

MORIN, Edgar. **Despertemos!** Um chamado para o despertar das consciências. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2023.

NIEMIEC C. P.; RYAN R. M; Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. **Theory and Research in Education**, v. 07, n. 02, p. 133-144, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>. Acesso em 16/12/2023.

OLIVEIRA, A. J. *et al.* Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 40, n. 02, p.156-162, 2018.

PALUDO, A. C. *et al.* Ansiedade, autoconfiança e desempenho esportivo. **Psicol. Argum.**, São Paulo, v. 34, n. 85, p. 156-169, 2016. Disponível em: <https://pucpr.emnuvens.com.br/psicologiaargumento/article/download/23315/22435>. Acesso em: 14 abr. 2024.

PEREIRA, Manoel Carlos Mesquita Correa. **As lutas na Educação Física escolar**. São Paulo: Phorte Editora, 2018.

PINTO, J. M.; NERI, A. L. Trajetórias da participação social na velhice: uma revisão sistemática da literatura. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 02, p. 260-273, 2017. Disponível em: [scielo.br/j/rbgg/a/7FjMbsMqFWSjpT3BhPr7npb/?format=pdf&lang=pt](https://scielo.br/j/rbgg/a/7FjMbsMqFWSjpT3BhPr7npb/?format=pdf&lang=pt). Acesso em: 05 maio 2024.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: IBRASA, 1983.

READ, P. P. **Os templários**. Rio de Janeiro: Imago, 2011.

ROCHA, D. D; ZAGONEL, A; BONORINO, S. L. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó – SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v.16, n. 2, p. 29-37, 2018.

ROSENBERG, M. *et al.* Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. **American sociological review**, v. 60, n. 1, p. 141–156, 1995. Disponível em: [https://www.jstor.org/stable/2096350?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/2096350?seq=1#page_scan_tab_contents). Acesso em: 08 dez. 2023.

RUFINO, L. G. B. Lutas. In: GONZÁLEZ, F.; DARIDO, S.; OLIVEIRA, A. (Orgs.). **Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura**. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 2014. p. 29-68.

SARTORI, M. R. Comparativo dos níveis de aptidão física relacionada à saúde de idosos praticantes e não praticantes de atividade física do município de Concórdia, SC. **EFD deportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, n. 189, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd189/aptidao-fisica-de-idosos-praticantes.htm>. Acesso em 20 fev. 2025.

SCHULTHEISZ, T. S. De V; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**. v. 5, n. 1, pp 36-48, 2013.

SILVA, V. *et al.* Características de força psicológica no Judo: percepções de treinadores. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 13, n. 01, p. 01-19, 2018.

SIQUEIRA FILHO, A. C. *et al.* Motivação, autoestima e perfil socioeconômico dos praticantes de Sanda do Vale do São Francisco. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 17, n. 02, p. 37-45, 2019.

SOARES, V. A.; BRONZATTO, M. Confiar e Ser Confiável: A Importância do Sentimento de Confiança no Despertar do Senso Moral na Criança e na Construção Posterior da Personalidade Ética. **Schéme – Revista Eletrônica de Psicologia e Epistemologia Genéticas**. v. 6, n. 1, jan.-jun., p. 109-134, 2014. Disponível em:  
<https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/scheme/article/view/3953>. Acesso em: 19 abr. 2025.

SOUZA JÚNIOR, T. P. de; OLIVEIRA, S. R. de; SANTOS, S. L. C. dos. Artes marciais, esportes de combate ou jogos de oposição? **EFD deportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 148, set. 2010.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, de R. **Einstein**, São Paulo, v. 08, n. 01, p. 102-106, 2010. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 jun. 2024.

SOUZA, R. L. S. **Jiu-Jitsu e aspectos emocionais**: relações entre autoestima, autoconfiança e ansiedade. 2017. 42 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017.

SCHOPCHAKI, T. F; SCHOCHEAKI, T. F; WACHHOLZ, L. B. Perfil dos níveis de ansiedade, qualidade do sono e consumo alimentar em atletas de karatê em período de treinamento e pré-competição. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Mar/abril, São Paulo, v. 15, n. 91, p. 101-112, 2021.

Revisado por Elane da Silva Barbosa.

Recebido: 04 de setembro de 2024.

Aprovado: 12 de maio de 2025.