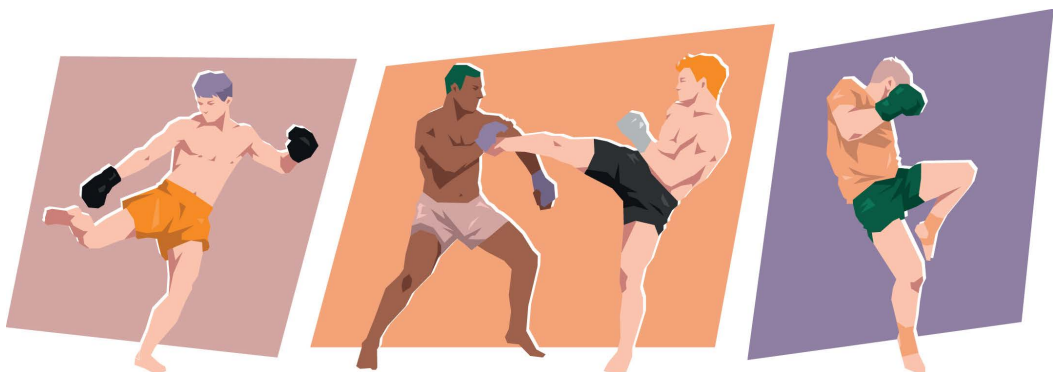




# LUTAS E ARTES MARCIAIS

## **Saberes, Práticas e Experiências**

Organizadores  
Jorge Felipe Columá  
Rômulo Meira Reis  
Rafael Carvalho da Silva Mocarzel  
Felipe da Silva Triani



**LUTAS E ARTES MARCIAIS:  
*SABERES, PRÁTICAS E EXPERIÊNCIAS***

**Organizadores:**

Jorge Felipe Columá

Rômulo Meira Reis

Rafael Carvalho da Silva Mocarzel

Felipe da Silva Triani

**Editora da Universidade de Vassouras  
2025**

© 2025

**Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)**

Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

**Reitor da Universidade de Vassouras**

Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

**Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica da Universidade de Vassouras**

Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

**Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras**

Prof<sup>a</sup> Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

**Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras**

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Paloma Martins Mendonça

**Projeto Gráfico**

Mariana Moss

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5786>

L9768

Lutas e artes marciais: saberes, práticas e experiências / Organização de Jorge Felipe Fonseca Moreira, Rômulo Meira Reis, Rafael Carvalho da Silva Mocarzel, Felipe da Silva Triani. – Vassouras, RJ : Universidade de Vassouras, 2025.

1 recurso online (233 p.)

Recurso eletrônico

ISBN: 978-65-83616-47-0

1. Esporte – História. 2. Esportes – Aspectos sociológicos. I. Moreira, Jorge Felipe Fonseca. II. Reis, Rômulo Meira. III. Mocarzel, Rafael Carvalho da Silva. IV. Triani, Felipe da Silva. V. Universidade de Vassouras. VI. Título.

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

## **CONSELHO EDITORIAL**

Dr. Wagner da Silva Zanco – FAETEC

Dra. Elizabeth de Amorim Machado – UERJ

Dra. Flávia Fernandes de Oliveira – SME-RJ

Dra. Grazielly Xavier de Assis Alves – UERJ

Dr. Jeferson José Moebus Retondar – UERJ

Dr. Marcelo Nunes de Almeida – UERJ

Dr. Dionizio Mendes Ramos Filho – UERJ

Dr. Renato Cavalcanti Novaes – Marinha

Dr. Rodrigo Vilela Elias – SME-RJ

Dr. Silvio de Cassio Costa Telles – UFRJ

Dr. Thulyo Lutz – CEFET

## **SOBRE OS ORGANIZADORES**

### **Jorge Felipe Fonseca Moreira (Mestre Columá)**

Mestre de capoeira, Doutor em Educação física e cultura (UGF), Pós-doutorado Artes (UERJ), Pós-doutorado em história (UFF), Professor Permanente do programa de Pós-graduação em educação UNESA, Professor I SME e Professor FAETEC.

### **Rômulo Meira Reis**

Contramestre de Capoeira, Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte. Mestre em Ciências do Exercício e do Esporte. Especialista em Educação Física Escolar e Administração e Marketing Esportivo. Professor Coorientador no Programa de Ciências do Exercício e do Esporte (UERJ). Integrante do BASis para avaliações externas de instituições, autorização e reconhecimento de cursos do SINAES pelo INEP. Diretor Técnico da Federação Capoeira Cultural e Desportiva do Estado do Rio de Janeiro. Líder do Grupo de Pesquisa em Gestão, Esporte, Cultura e Lazer e integrante do Grupo de Pesquisa em Escola, Esporte e Cultura. Membro do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte e Membro da Associação Brasileira de Gestão do Esporte.

### **Rafael Carvalho da Silva Mocarzel**

Faixa preta de Kung-Fu, Graduação em Educação Física e Desportos, Graduação em Educação Especial, Especialização em Psicomotricidade, Especialização em Acupuntura, Mestrado em Ciências da Atividade Física, Doutorado em Ciências do Desporto e Pós-Doutorado em Ciências do Movimento Humano e Reabilitação. Docente da Universidade de Vassouras (*campus Maricá*).

### **Felipe da Silva Triani**

Jovem Cientista do Nosso estado (FAPERJ). Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Docente Permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estácio de Sá. Docente Colaborador do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade

do Estado do Rio de Janeiro. Líder do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Representações Sociais na/para Formação de Professores.

## PREFÁCIO

As lutas e as artes marciais constituem um campo de investigação/intervenção cada vez mais relevante no âmbito da Educação Física, das Ciências do Esporte e das Ciências Humanas. Inseridas em contextos diversos, históricos, sociais, culturais, educacionais e competitivos, tais práticas extrapolam a dimensão do mero confronto agonístico, configurando-se como manifestações corporais complexas, portadoras de significados múltiplos e de uma historicidade singular.

Isto posto, o livro *Lutas e Artes Marciais: Saberes, Práticas e Experiências* inscreve-se nesse cenário. Consistindo em uma contribuição acadêmica salutar, reúne investigações evidenciadoras da grandiosidade epistêmica desse conteúdo corporal milenar da cultura humana. No todo, a obra situa as lutas, esportes de combate e artes marciais no pano de fundo maior de perspectivas históricas, filosóficas, sociológicas, pedagógicas e fisiológicas que permitem compreendê-los como fenômenos de alta complexidade. A leitura atenta de cada capítulo nutre o leitor com informações de elevada qualidade sobre, por exemplo, evolução genealógica de estilos; adaptações pedagógicas a programas comunitários; treinamento desportivo de alto rendimento e atividade hermenêutica de lazer.

É inegável que o mérito maior deste trabalho, interdisciplinar

de per si, advém da formação plural dos autores contribuintes. Os textos aqui reunidos retratam olhares conceituais vastos, porém não superficiais. Cada um descortina horizontes que possibilitam enxergar o ato intencional de lutar como fenômeno inacabado, sempre propenso a novos e originais recortes, na mesma linha dos personagens das narrativas kafkianas.

Malgrado destinar-se a pesquisadores, docentes e discentes interessados nas lutas enquanto objeto formal de pesquisa, não é menos verossímil o potencial da obra para ensejar debates críticos sobre questões éticas, políticas e estéticas de escopo mais amplo. Relevar essa dimensão parece crucial, ainda mais quando se atenta para o fato de que, nos tempos atuais, os consensos mínimos indispensáveis à efetivação dos acordos civilizatórios caem melancolicamente por terra, dia após dia.

Uma última observação. Como dito acima, o mundo contemporâneo denota estar passando por um desvanecimento axiológico. Quem o assiste, necessariamente participa dos seus descabros, quer engajando-se em enfrentá-lo; quer omitindo-se. Em momentos como esses, é comum aparecerem charlatões com propostas sedutoras, porquanto falaciosas, que prometem levar quem os escuta a superarem toda sorte de dissabores. No entanto, as ocasiões de crise são campos férteis para a fertilização do altruísmo compromissado com o bem-estar alheio. O sucesso nessa empreitada não acontece sem o casamento entre educação e conhecimento; pelo menos foi o que a *paidéia* grega e a *bildung* germânica ensinaram. Sendo assim, com base nessa lembrança, é mister ressaltar o encontro, oportunizado pelos organizadores do presente livro entre pesquisadores mais experientes com outros das novas gerações. Composições com esse perfil constituem algo crucial para, parafraseando Gaston Bachelard, promoverem a gênese da ciência que inquieta porque sinaliza para a inovação. Está feita a ressalva.

Enfim, graças à sua densidade e abrangência, *Lutas e Artes Marciais: Saberes, Práticas e Experiências* configura-se como uma referência de elevada valia para os sujeitos que buscam adquirir saberes sobre lutas, artes marciais e esportes de combate para além da literatura que versa apenas sobre questões relativas ao desempenho técnico-motor. Ao reconhecê-los como acontecimentos socioculturais e formativos de



relevância, esta coletânea alarga o repertório de publicações disponíveis sobre o assunto, e, em igual endossa-as como elementos indissociáveis da prática pedagógica; reflexão filosófica e investigação sistemática da Educação Física e Ciências do Esporte.

**Dirceu Ribeiro Nogueira da Gama**

Doutor em Filosofia

Professor Associado da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

## **APRESENTAÇÃO DO LIVRO**

### **As Lutas e as Artes Marciais – para além dos ringues**

Este livro é um convite a uma jornada profunda e multifacetada pelo universo das lutas e artes marciais, muito além dos ringues, tatames e competições. A obra reúne doze capítulos que exploram essas práticas como fenômenos socioculturais, educacionais e transformadores. Longe de serem apenas técnicas de combate, as lutas são apresentadas como saberes ancestrais, ferramentas de inclusão, expressões artísticas e filosóficas, e agentes de mudança na vida de indivíduos e comunidades.

A jornada começa com uma investigação sobre o impacto social do Jiu-Jitsu Brasileiro nas comunidades do Rio de Janeiro. Através de depoimentos reais, o texto revela como essa arte marcial atua como um poderoso instrumento de transformação, afastando jovens das drogas e da criminalidade, ao mesmo tempo em que promove disciplina, autocontrole e cidadania. É um retrato vivo de como o esporte pode ser um caminho de resgate e dignidade.

Em seguida, o leitor é conduzido por uma ampla revisão histórica que percorre a evolução das lutas desde a Pré-História até os dias atuais. O capítulo traça um panorama global, mostrando como essas práticas surgiram da necessidade de sobrevivência, foram refinadas nos campos de batalha, ritualizadas em templos e, finalmente, esportivizadas

nos Jogos Olímpicos e nos espetáculos das Artes Marciais Mistas. É um mergulho nas raízes que nos permite compreender a riqueza e a diversidade dessas manifestações ao redor do mundo.

Essa reflexão histórica se aprofunda ao examinar especificamente a presença das lutas nos Jogos Olímpicos. O texto analisa não apenas as modalidades e suas regras, mas também os aspectos socioculturais que as cercam: a luta pela igualdade de gênero, as barreiras ainda existentes, as questões políticas e os preconceitos que permeiam o maior evento esportivo do planeta. Revela-se como os Jogos são um microcosmo da sociedade, refletindo suas conquistas e suas contradições.

Um dos capítulos mais provocativos convida o leitor a repensar a violência no boxe. Através de uma análise filosófica e sociológica, o autor questiona os sentidos atribuídos à violência nesse esporte. Dialogando com pensadores como Norbert Elias e René Girard, o texto explora como o boxe, ao longo da história, passou por um processo de “docilização”, buscando equilibrar a busca pela vitória com a preservação da integridade física do atleta, transformando-se em uma complexa dança de força e autocontrole.

A obra também se volta para o corpo em movimento e sua preparação. Um capítulo é dedicado ao *Cross Combat*, uma metodologia inovadora desenvolvida pela rede de academias Team Nogueira, que combina movimentos funcionais com técnicas específicas de lutas. O texto detalha como esse treinamento, estruturado em níveis, promove ganhos significativos em força, potência e resistência, sendo aplicável tanto a atletas de alto rendimento quanto a praticantes que buscam saúde e bem-estar.

Outro capítulo apresenta uma proposta pedagógica revolucionária: o *Toque-Boxe*. Criado pelo autor, esse método prioriza a segurança e o autocontrole, substituindo o nocaute pela precisão e a modulação do impacto dos golpes. É uma abordagem que valoriza o *Fair Play* e transforma o boxe em uma “esgrima de punhos”, onde o respeito mútuo é tão importante quanto a vitória.

A dimensão humana e histórica é resgatada em um tocante relato biográfico sobre Mestre Zé Pedro, uma lenda das lutas cariocas. Ca-poeirista, faixa preta de Jiu-Jitsu e ex-coronel da PM, Zé Pedro criou

uma roda mítica em Bonsucesso nos anos 1970, que se tornou ponto de encontro dos maiores mestres da época. O capítulo é uma homenagem à sua trajetória e ao seu legado, celebrando a capoeira como símbolo de técnica, malandragem e resistência cultural.

A obra também reflete sobre os tempos recentes, analisando as transformações impostas pela pandemia de COVID-19 nas atividades de lutas. Através de uma pesquisa realizada em Maricá-RJ, o capítulo mostra como professores e atletas se reinventaram, migrando para o ensino remoto e descobrindo novas formas de manter viva a chama da prática, evidenciando a resiliência e a adaptabilidade desse universo.

Na esfera educacional, um relato de experiência demonstra como o ensino de defesa pessoal nas aulas de Educação Física escolar pode ir muito além da técnica. Integrando socos, chutes e alavancas a discussões críticas sobre violência de gênero, racismo e diversidade, o capítulo mostra como essas aulas se tornam espaços de empoderamento, reflexão e construção de uma cultura de respeito e justiça social.

A capoeira é revisitada sob uma ótica filosófica e política em um capítulo que a interpreta como uma “arte da insurreição”. O autor argumenta que conceitos como malandragem, malícia e mandinga não são apenas traços folclóricos, mas táticas sofisticadas de guerra assimétrica, forjadas na resistência à escravidão. A ginga, nessa perspectiva, é a síntese corporal dessa filosofia, uma forma de luta que transcende o físico e se torna uma estratégia de sobrevivência e libertação.

Para os que buscam o aprimoramento técnico e fisiológico, o livro oferece um capítulo dedicado ao Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) aplicado às modalidades esportivas de combate. Com base em evidências científicas, o texto detalha as variáveis do treinamento, as respostas adaptativas do corpo e oferece modelos práticos de prescrição, utilizando a análise de tempo-movimento para criar sessões específicas para modalidades como Judô, Boxe, BJJ e MMA.

Finalmente, a obra se encerra com um olhar antropológico sobre a trajetória de três mestres chineses — Chan Kowk Wai, Wong Sun Keung e Liu Chih Ming — pioneiros na disseminação das artes marciais e da medicina tradicional chinesa no Brasil. Através de entrevistas, o capítulo explora como esses imigrantes adaptaram seus saberes no

novo contexto, adquiriram capital simbólico e construíram pontes culturais entre a China e o Brasil, destacando a dimensão filosófica e ritualística dessas práticas.

Em sua totalidade, *Lutas e Artes Marciais: Saberes, Práticas e Experiências* é muito mais do que uma coletânea acadêmica. É um testemunho vivo da capacidade dessas práticas de educar, transformar, resistir e dialogar com as mais profundas questões humanas. É um convite para enxergar o mundo através da lente das lutas, compreendendo que, por trás de cada golpe, queda ou ginga, há uma história, uma filosofia e um potencial transformador que continua a ecoar, dentro e fora dos espaços de treino.

*Jorge Columá*  
*Felipe Triani*  
*Rafael Mocarzel*  
*Rômulo Reis*

# Conteúdo

## **AS TRANSFORMAÇÕES SOCIAIS INFLUENCIADAS PELA PRÁTICA DO JIU-JITSU BRASILEIRO NA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES..... 17**

Jefferson Lidoio Reis; Evanilson Reis Santos; Felipe da Silva Triani

## **HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DAS ARTES MARCIAIS E LUTAS ..... 29**

Rômulo Meira Reis; Silvio de Cassio Costa Telles

## **AS LUTAS NO CONTEXTO DOS JOGOS OLÍMPICOS .....51**

Rômulo Meira Reis; Anderson Occhi

## **OS SENTIDOS DA VIOLÊNCIA NO BOXE ..... 67**

Milton de Souza Coelho; Jorge Felipe Columá

## **CROSS COMBATE A SUA IMPORTÂNCIA NA PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS DE LUTAS E ARTES MARCIAIS ..... 89**

Karen Carvalho; Letícia Salé Santos; Rodrigo Pereira Ferreira; Jorge Felipe Columá

## **TOQUE-BOXE: A PEDAGOGIA DO BOXE DE IMPACTO MODULADO..... 101**

Milton de Souza Coelho

## **MESTRE ZÉ PEDRO E A LENDÁRIA RODA DE BONSUCESSO ..... 119**

Jorge Felipe Columá; Thiago de Paula dos Anjos de Souza; Rômulo Meira Reis

## **TRANSFORMAÇÕES E REFLEXÕES DO PERÍODO DA PANDEMIA NAS ATIVIDADES DE LUTAS .....125**

Bruna Medeiros Neves; Lorrann Eduardo Laborão Moreira Oliveira; Vitor Luiz da Silva Gonçalves; Rafael Carvalho da Silva Mocarzel

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: DEFESA PESSOAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLA .....135**

Gabriela Conceição de Souza; Juliana de Jesus Pinheiro Peres

**A ARTE DA GUERRA NA GUERRA: TÉCNICAS DE RESISTÊNCIA E INSURREIÇÃO ..... 155**

Felipe Araujo Fernandes

**HIGH INTENSITY TRAINING (HITT) APLICADO ÀS MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE .....174**

Rodrigo Cunha de Mello Pedreiro

**UMA LUPA ANTROPOLÓGICA NA TRAJETÓRIA DE TRÊS ARTISTAS MARCIAIS CHINESES NO BRASIL: CHAN KOWK WAI, WONG SUN KEUNG E CHIN MING ..... 201**

Rafael Carvalho da Silva Mocarzel; Leonardo Vidal Andreato; Leandro Paiva

**DOCÊNCIA EM LUTAS: CONSTRUINDO SABERES NO ENSINO SUPERIOR ..... 222**

Anderson Occhi; Adeliana Occhi; Hely Toledo Loque; Rômulo Meira Reis

# **1 As transformações sociais influenciadas pela prática do jiu-jitsu brasileiro na percepção dos praticantes**

Jefferson Lidoino Reis  
Evanilson Reis Santos  
Felipe da Silva Triani

## **INTRODUÇÃO**

Atualmente muito se fala em exclusão, inclusão social e transformação através do esporte, seja ela física, psicológica ou social. Exclusão social trata-se do impedimento de qualquer tipo de oportunidade social, presente de maneira mais frequente em famílias com baixa renda (Silver, 2006). Foram os franceses que surgiram com o conceito de exclusão social, o qual foi adotado pela União Europeia na década de noventa. Talvez uma exclusão total sequer exista, porém, formas de exclusão social que afetam redundantemente diversos indivíduos e grupos, de variadas e distintas formas (Hills; Le Grand; Piacahud, 2002).

De acordo com Peres (2013) o poder aquisitivo torna-se um divisor de águas, pois tem relação direta com a amplitude do ensino escolar, portanto alguns patamares dificilmente são atingidos por crianças e adolescentes vindos de famílias de baixa renda, causando exclusão so-



cial. Em contraposição, diversas medidas de políticas públicas e sociais vêm sendo adotadas com o intuito de reverter o quadro de exclusão social, tais como: cotizações para determinados indivíduos, gratuidades ou entradas diferenciadas, bolsas assistenciais, educação e creches, saneamento básico, fornecimento de água, entre outras.

Assim, nas políticas sociais, diversos programas governamentais e privados usam o esporte como possível canal capaz de afastar crianças, jovens e adultos de áreas de riscos e baixa renda da criminalidade e das drogas, com vistas a promover a sua socialização e resgatar sua cidadania, por meio de imposição de valores disciplinares e respeito (DaCosta, 2006).

Nesse contexto, o jiu-jítsu brasileiro apresenta-se como uma das modalidades condutora de transformações e influências a seus praticantes. Segundo DaCosta (2006) é o esporte individual que mais cresce no Brasil, com cerca de 350.000 praticantes em mais 500 estabelecimentos de ensino. Rufino e Darido (2009a e 200b) complementam a estimativa ao afirmarem que o jiu-jítsu está em transformação constante e que o número de praticantes, campeonatos, federações e confederações cresce diariamente. Esta vasta capilarização pode ser explicada pela facilidade da prática do jiu-jítsu, uma vez que necessita apenas espaço físico e tatame possibilitam que essa arte marcial se torne mais acessível e fácil de ser aplicada; e isso, aliado ao crescimento do jiu-jítsu brasileiro, contribui para despertar o interesse dos não praticantes pela modalidade, incentivando a adesão à sua prática.

Assim disposto, este texto objetivou investigar as transformações sociais influenciadas pelo jiu-jítsu brasileiro na percepção dos praticantes de comunidades do Rio de Janeiro.

## **METODOLOGIA**

Para coleta de dados foi aplicado um questionário com uma única pergunta discursiva, que era respondida pelo entrevistado: “Como a prática do jiu-jitsu influencia na sua vida?”

Esse questionário foi aplicado durante dois dias em visitas realizadas a uma rede de academias situadas em quatro comunidades do Rio de Janeiro, sendo: Rio das Pedras, Tijuquinha, Morro do Banco e Muzema,

no primeiro semestre de 2018. O procedimento individual para coleta de dados durava cerca de dez minutos. Ao final, foram recolhidos e assinados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de cada participante da pesquisa.

A amostra foi composta de 15 entrevistados, 12 do sexo masculino e 3 do sexo feminino, com idade média de  $27 \pm 5,3$  anos e  $6,4 \pm 3,7$  anos de prática de jiu-jítsu. Estabeleceu-se, como critérios de inclusão: ser praticante de jiu-jítsu pelo menos há um ano e ter idade mínima de 18 anos; e, como critério de exclusão, não ser residente de comunidade. A média e o desvio padrão foram adotados como média de tendência central e de dispersão, respectivamente.

Para tratamento dos dados coletados, a classificação das respostas considerou os aspectos: qualidade de vida, cidadania e disciplina, devido a prevalência desses termos entre os respondentes. Esses aspectos, equivalentes a categorias de análise foram examinados e discutidos com dados secundários oriundos da base científica do Google Acadêmico, delimitada pela busca com as palavras Esporte; Inclusão social; Exclusão social; e Cidadania, e suas combinações.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Qualidade de Vida

Uma das categorias emergentes nos discursos dos praticantes do jiu-jitsu brasileiro foi “qualidade de vida”, termo recorrente nas respostas dos sujeitos da pesquisa. Vejamos as enunciações:

*“Influenciou-me a buscar meus objetivos como atleta e ser feliz: campeã, boa disposição e qualidade de vida melhor.” (Sujeito A)*

*“O jiu-jítsu transformou minha vida, me ensinou a ser uma guerreira, me ajudou na boa saúde, boa forma, disposição e qualidade de vida mil vezes melhor do que era antes.” (Sujeito B)*

Diante destas afirmativas é possível identificar que os indivíduos percebem a influência na transformação da qualidade de vida através da prática do jiu-jitsu. Nesse sentido, Rittner (1994) explica que qualidade de vida é um processo de busca de vivência plena, de desenvolvimento de potencialidades, que evidencia o compromisso de otimização da condição humana. Portanto, as declarações realçam este conceito, sobretudo, com os aspectos ligados à disposição e saúde

Seguindo o raciocínio de Rittner (1994) a otimização humana engloba a melhora das capacidades físicas dos indivíduos, o que se corrobora as declarações dos Sujeitos C e D.

*“Ajudou-me em tudo e mudou minha vida 100% e me deu muita disposição para treinar.” (Sujeito C).*

*“Ensinou-me a viver e buscar meus objetivos como lutador, me deu disposição e boa forma” (Sujeito D).*

Isso posto, Berger e Macinman (1993) explicam que a qualidade de vida é o resultado de condições subjetivas de cada pessoa nos vários pontos que compõem vida profissional, vida social, saúde física etc. Miettinen (1987) define qualidade de vida como uma sensação íntima de conforto e bem-estar, ou ainda como felicidade no desempenho de funções físicas e funções intelectuais dentro da realidade familiar, do trabalho e dos respectivos valores. Sendo assim, é facilmente perceptível e compreensível a mudança no nível de condicionamento físico nas declarações dos Sujeitos C e D.

Por outro lado, Silva (2010) alega que, independentemente das características sexuais, etárias e profissionais, é evidente que o exercício físico promove melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos, o que é evidenciado nas declarações.

*“Mudou minha vida e me deu disposição no dia a dia.” (Sujeito E).*

*“O jiu-jitsu me influenciou muito e me transformou de*

*uma maneira geral, me dando disposição para treinar e ter uma vida melhor.” (Sujeito F).*

As respostas apresentadas ratificam que a atividade física, cada vez mais, representa um fator de Qualidade de Vida, possibilitando assim maior sensação de bem-estar (Lima, 1999), assim como maior produtividade. Essa percepção é reiterada por Matsudo (1999) e Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000) que recomendam a prescrição de atividade física como fator de prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.

De Bourdeaudhuij e Bouckaer (2000) revelam que quinze estudos interligam atividade física regular a sensação de autoconfiança e bem-estar. Logo, em nossa amostra, todos os participantes ratificam essa contextualização de maneiras diferentes, dentre as quais destacamos as palavras “guerreiro” e “lutador” como as mais representativas.

## **Cidadania e Disciplina**

Os termos “cidadania” e “disciplina” são os condutores desta categoria e podem ser constatados por meio das enunciações dos dados coletados.

*“Mudou-me em tudo e me tirou do mundo das drogas.” (Sujeito G).*

*“Em tudo, comportamento na rua, saúde, respeito e comprometimento.” (Sujeito H).*

*“Antes do esporte eu era envolvido com drogas, problema com meus pais.” (Sujeito I).*

Vieira (1993) diz que anos de treinamento em horas semanais, com normas e regras, ajudam na transmissão do raciocínio moral de uma esfera à outra e na transmissão de novos valores ao indivíduo. Assim, podemos observar que o grupo amostral, em sua dura realidade de pobreza, desigualdades, crimes e drogas, conseguiu, através da práti-

ca da luta, afastar-se dessas condições, absorvendo novos valores em suas vidas e tornando-a um hábito comum em suas vidas. Percebe-se, portanto, que o jiu-jítsu brasileiro atuou de forma positiva no comportamento dos praticantes, favorecendo o exercício da cidadania.

Explorando as relações com cidadania e disciplina, Vallerand e Losier (1994) afirmam que os indivíduos precisam se sentir autorregulados e competentes no comportamento do dia a dia e, para tal, buscam atividades que promovam a satisfação dessas necessidades. Isso se torna perceptível nos respondentes da amostra.

*“Mudou minha vida completamente, me ensinou a ser uma pessoa melhor.” (Sujeito J).*

*“Ensinou-me a ser uma pessoa melhor, mais responsável e mais calma.” (Sujeito K).*

*“Ensinou-me a viver e experimentar algo que nunca havia experimentado antes e me ajudou a me transformar em um bom cidadão.” (Sujeito L).*

*“Ajudou-me a controlar a ansiedade, concentração, autoconfiança, encontrei no jiu-jítsu uma satisfação disciplinar que em outros esportes até então não havia encontrado pra mim, hoje levo como estilo de vida.” (Sujeito M).*

Segundo Ferreira (2006), as lutas em todas as faixas etárias ajudam na liberação e/ou controle da agressividade, fato corroborado nos resultados deste estudo, os quais comprovam a atuação positiva do jiu-jítsu na vida dos participantes, contribuindo para a melhora da saúde, no controle da ansiedade e agressividade. Portanto, evidencia-se a ideia de que o esporte é um canal capaz de promover mudanças positivas na vida de seus praticantes.

Dentro do quadro revelado pelos dados coletados, é importante destacarmos o quanto a questão da disciplina foi prevalente nas res-

postas. Nesse sentido, acreditamos que o jiu-jítsu brasileiro foi capaz de incorporar aos participantes deste estudo um grande nível disciplinar.

*“O jiu-jitsu me ajudou muito e me deu disciplina e respeito.” (Sujeito N).*

*“Influenciou em tudo e me fez ser uma pessoa mais disciplinada.” (Sujeito O).*

Drigo *et al.* (2005) esclarecem que as artes marciais japonesas incorporam o ensino padrão priorizando aspectos como: comportamento, lealdade e respeito – fatores semelhantes às respostas reproduzidas anteriormente, refletindo inclusive os valores do esporte, sobretudo, respeito ao adversário, comum ao o universo das lutas (Tubino, 1992).

Por outro lado, segundo Corrêa, Queiroz e Pereira (2010) as lutas proporcionam aos praticantes o desenvolvimento autoperceptivo, isto é, o processo de construção do conhecimento sobre si mesmo, considerando aspectos afetivos, sociais, habilidades, competências e dificuldades. Nesse sentido, as dificuldades motoras e até psicológicas vivenciadas durante os treinamentos são superadas com disciplina e dedicação, atuando de maneira crucial para o desenvolvimento pessoal e a interação social.

O exercício da cidadania ocorre por meio da educação, socialização e seguimento de aspectos filosóficos. Nessa condição, o jiu-jitsu desenvolve aspectos filosóficos por meio da relação mestre-discípulo, de acordo com Sá (1995) o mestre transparece a figura do eu superior, uma espécie de orientador, que indica as ações necessárias a serem realizadas ou os caminhos a serem percorridos.

Entretanto, nossos respondentes não revelam conceito similar a figura do eu superior. Os dados evidenciam a relação com o mestre, no sentido de seguir bons exemplos e as influências na conduta do mestre, adotando-os para o cotidiano. Por exemplo, ações do mestre em não usar drogas, não roubar, não se associar ao crime organizado, em não estimular a violência e usar os conhecimentos do jiu-jitsu somente para autodefesa. Portanto, condutas e valores incorporados ao

exercício da cidadania.

Aprofundando as conexões entre mestre e discípulo, aquele que atua como mestre apresenta melhor estado de compreensão do mundo, sendo capaz de atuar sem medo, sem agressão e com sabedoria (Sá, 1995). Já o discípulo adere às características e valores exibidos pela figura do mestre, comprometendo-se em garantir a continuidade de tais valores em gerações futuras. Trata-se de ações que poderão ser reverberadas através dos respondentes que seguem as condutas de seus mestres dentro e fora dos tatames, atuando como futuros formadores de cidadãos.

Todavia, mesmo com a atualização e a modernização das técnicas, grande parte dos valores ensinados anos atrás ainda se mantêm enraizados, garantindo uma espécie de ciclo de valores que ajudam a formar cidadãos. Tais aspectos filosóficos, presentes nos dias de hoje, como: inteligência, paciência e disciplina, refletem uma melhora no comportamento disciplinar e nas demais características sociais dos participantes. Então, compreendemos que as artes marciais, principalmente de origem oriental, são capazes de oferecer muito mais do que apenas as técnicas de luta, incorporando aspectos formativos do caráter do indivíduo (Fett; Fett, 2009).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos resultados, podemos inferir que o esporte – neste caso, o jiu-jítsu brasileiro – possui fundamental papel na formação de jovens, influenciando na melhora da qualidade de vida, cidadania, disciplina e até mesmo no afastamento das drogas. Tal ensejo coaduna com a perspectiva de Vianna e Lovisolo (2011) referente ao esporte ser um agente representativo de atividades alternativas dominantes à rua.

Nesse contexto, é notório que o esporte é capaz de atrair crianças, jovens e adultos, tornando-se um elemento formativo e educacional importante e produtivo para o indivíduo. Capaz de afastá-los – ou até mesmo resgatá-los – de situações inadequadas que acontecem no dia a dia, transformando vidas e acolhendo pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Assim, o esporte agrega valores positivos nas vidas dos praticantes, trabalha aspectos ligados a saúde, atividade física, bem-estar, qualidade vida e socialização. Também, aspectos ligados a disciplina, determinação, resiliência, perseverança, valores éticos e morais, contribuindo para a formação de cidadãos de bem, que posteriormente poderão atuar com esporte reverberando um ciclo transformador.



## REFERÊNCIAS

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise and quality of life. *In*: SINGER, R. *et al.* **Handbook of research on sport psychology**. New York: Macmillan, 1993. cap. 34, p. 729-760.

CORRÊA, A. O.; QUEIROZ, G.; PEREIRA, M. P. V. de C. **Lutas como conteúdo na Educação Física Escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Módulo Centro Universitário) - Caraguatatuba-SP, 2010.

DACOSTA, L. P. (org). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006.

DE BOURDEAUDHUIJ, I.; BOUCKAERT, J. Fysieke activiteit en gezondheid. **Somenleving & Sport**, Brussel, Koning Boudewijnstichting, 2000.

DRIGO, A. J.; OLIVEIRA, P. R.; CESANA, J.; NOVAES, C. R. B.; NETO, S. S. A cultura oriental e o processo de especialização precoce nas artes marciais. **Revista Digital EFDeportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 86, 2005.

FERREIRA, H. S. As lutas na educação física escolar. **Revista de Educação Física**, Fortaleza-CE, n. 135, nov. 2006.

FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz**, v. 15, n. 1, 2009, p. 173-184.

HILLS, J.; LE GRAND, J.; PIACHAUD, D. (Eds). **Understanding social exclusion**. Oxford & New York: Oxford University Press, 2002.

LIMA, D. G. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. *In*: I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer. **Anais...**, Brasília, set. 1999.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. de. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o pro-

cesso de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, set./out. 1999, p. 18-24.

MIETTINEN, O. S. Quality of life from the epidemiologic perspective. **Journal of Chronic Diseases**, 1987, v. 40, n. 6, p. 641-643.

PERES, P. R. M. **A perspectiva do esporte como elemento responsável pelo afastamento de crianças e adolescentes das drogas e da criminalidade na cidade do Rio de Janeiro**. 2014. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

RITTNER, C. L. A. **Qualidade de vida**. Palestra apresentada em reunião anual do Provaler. São Paulo, 1994.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica. In: Congresso Paulistano de Educação Física Escolar, Caraguatatuba. **Anais...** CONPEFE, 2009a.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O jiu-jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. In: IV Colóquio de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana: as lutas no contexto da motricidade / III Simpósio sobre o Ensino de Graduação em Educação Física: 15 anos do curso de Educação Física da UFSCAR/ workshop, 4, 2009, São Carlos. **Anais... São Carlos: UFSCar, 2009b**.

SÁ, L. M. As artes psicofísicas na pedagogia do antigo oriente. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, Brasília, v. 76, n. 182/183, p. 9-37, 1995. Disponível em: <http://www.emaberto.inep.gov.br/index.php/RBEP/article/viewFile/283/287>. Acesso em: 13 jan. 2020.

SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. Saúde Cole-**

tiva [online], 2010, v. 15, n. 1, p. 115-120.

SILVER, H. Social exclusion. **Encyclopedia of sociology**. Oxford: Blackwell, 2006. p. 4411-4413.

TUBINO, M. J. G. **Dimensões sociais do esporte**. Cortez, 1992.

VALLERAND, R. J.; LOSIER, G. F. Self-determined motivation and sportsmanship orientations: an assessment of their temporal relationship. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 16, n. 2, p. 229-245, 1994.

VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. R. A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 2, p. 285-296, 2011.

VIEIRA, J. L. L. Avaliação do desenvolvimento moral de adolescentes em relação a dilemas morais da vida diária e da prática esportiva. **Revista da Educação Física/UEM, Maringá**, v. 4, n. 1, p. 34-39, 1993.

# **2 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DAS ARTES MARCIAIS E LUTAS**

Rômulo Meira Reis

Silvio de Cassio Costa Telles

## **INTRODUÇÃO**

As artes marciais e lutas possuem popularidade e notoriedade nos cinco continentes e encontram-se presentes na sociedade em segmentos e espaços voltados à prática, tais como: academias, ginásios, escolas, projetos sociais, institutos, universidades, espaços culturais, organizações esportivas, organizações não governamentais e nos Jogos Olímpicos de verão (BREDÁ et al., 2010; RUFINO; DARIDO, 2015; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Assim disposto, podem ser empregadas para diversificados fins em benefício das pessoas, incluindo a reabilitação, educação, esporte, lazer, arte, filosofia, terapia, relaxamento, condicionamento físico, defesa pessoal, competição, saúde, filosofia, cultura, qualidade de vida e bem-estar (ANTUNES; MOURA, 2021; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

De acordo com Sonoda-Nunes e Oliveira (2021) o termo em inglês “Its Time” (está/chegou a hora) alude a uma das recentes manifestações das artes marciais e lutas na sociedade contemporânea, o universo das Artes Marciais Mistas (MMA). Por um lado, os eventos e competições

de MMA evidenciam a esportivização e geram atratividade; por outro, aglutinam distintos estilos e técnicas de lutas, criando uma arte marcial cujo repertório motor exige habilidade, treinamento e destreza do lutador (DIAS; OLIVEIRA; JÚNIOR, 2017). Dessa forma, lutas como o savate, sambo, boxe, muay thai, judô, jiu-jitsu, wrestling, capoeira, taekwondo, luta marajoara, karatê, kung-fu, kickboxing, entre outros, contribuem para a composição do MMA, revelando golpes traumáticos com as mãos, pés, articulações do joelho e cotovelo, técnicas de projeção, agarrões sem o auxílio de vestimentas e imobilizações, submissões, finalizações e o “ground and pound”, caracterizado por encurralar o adversário no chão e pela execução de socos. Também se destacam técnicas de defesa como quedas, rasteiras, raspagens, esgrimas, bloqueios e contra-ataques (DIAS; OLIVEIRA; JÚNIOR, 2017). Portanto, essa “evolução” enfatiza as vertentes de combate e competição das artes marciais e lutas.

No entanto, o espetáculo esportivo proporcionado pelo MMA, acompanhado por ampla cobertura midiática, enaltece as vitórias, derrotas, nocautes, golpes e atuações dos lutadores, negligenciando a dimensão polissêmica das artes marciais e lutas como fenômeno sociocultural (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). A aglutinação, de maneira indireta, acaba encobrendo a diversidade de aspectos socioculturais ímpares de cada arte marcial, como: contextos, ambientes, grupos sociais, formas de expressão, períodos históricos, finalidades, necessidades, culturas, rituais, filosofia, religião e ancestralidade (REID; CROUCHER, 1983; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Por exemplo, o judô foi criado pelo mestre Jigoro Kano, no Japão em 1882, com o objetivo de desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecer o corpo, a mente e o espírito, amplamente difundido e praticado pelo mundo e atualmente é também um esporte olímpico.

O taekwondo tradicional é oriundo da fusão das artes marciais praticadas pelas escolas coreanas durante o governo de ocupação japonês por volta de 1944, as quais foram unificadas sem as influências estrangeiras em 1955 (COOK, 2011). Contudo, existem indícios de que a mistura do taekkyon (luta com as pernas) e o subak (luta de técnicas com golpes de mãos e bloqueios), por volta de 57 a.C. a 935 d.C., possam ter dado

origem ao taekwondo (COOK, 2011). De qualquer maneira, o taekwondo tornou-se um esporte praticado nos cinco continentes, reconhecido como arte marcial e presente nos Jogos Olímpicos.

Também, a capoeira afro-brasileira possui origens imprecisas. Os primeiros registros (o que não representa sua gênese), são de 1770, na cidade do Rio de Janeiro, identificada sob a forma de luta e tendo rebeldes e amotinados apontados como os seus praticantes (EDMUNDO, 2000). No entanto, a capoeira está difundida pelo mundo e reconhecida como Patrimônio Cultural e Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), referenciada como arte multifacetada, conexas à cultura e à ancestralidade africana (REIS; TRIANI; TELLES, 2020).

Assim, as artes marciais e lutas possuem um histórico e evolução com nuances próprias que podem ser analisadas em um quadro conceitual. Veyne (1998) revela que a narrativa de fatos incide na memória, percepção e entendimento dos indivíduos ao conduzirem uma versão dos acontecimentos, incorrendo assim em múltiplas variantes sobre um mesmo fato, tornando impossível escrever a história em sua totalidade, pois toda descrição é seletiva. Portanto, este capítulo tem como objetivo examinar o tema: Evolução e história das artes marciais e lutas, dialogando com as principais abordagens que os remetem. Os objetivos são: (i) compreender significados e terminologias sobre artes marciais e lutas; (ii) desenvolver um panorama evolutivo histórico das artes marciais e lutas; e (iii) apontar aspectos socioculturais das artes marciais e lutas ao longo da história humana.

## MÉTODO

Metodologicamente, o trabalho foi desenvolvido através da revisão narrativa da literatura. Segundo Cavalcante e Oliveira (2020) a revisão narrativa corresponde a minuciosa análise da literatura, recorrendo a fontes bibliográficas tradicionais como: livros, capítulos de livros, artigos e/ou periódicos, anais de congressos, teses, dissertações e trabalhos de conclusão de curso, as quais recebem interpretações, análises e críticas do autor para compor uma narrativa científica.

O texto está organizado nos seguintes tópicos: entendimentos e terminologias, evolução das artes marciais e lutas ao longo da história, considerações finais e referências.

## ENTENDIMENTOS E TERMINOLOGIAS

Rufino e Darido (2015) e Sonoda-Nunes e Oliveira (2021) explicam que é comum a utilização sem distinção dos termos artes marciais, lutas, defesa pessoal e esporte de combate para referir-se ao universo das lutas em geral. No entanto, os termos conhecidos possuem entendimento e origens diferentes em razão das circunstâncias históricas, terminologia das palavras e compreensões decorridas ao longo tempo.

A manifestação corporal das lutas encontra-se presente na vida do ser humano desde os primórdios, agindo em diferentes situações ou objetivos, seja para a sobrevivência, autodefesa, condicionamento físico, disputas territoriais ou políticas (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Em termos de etimologia da palavra, o termo luta deriva do latim *lucta*, cujo significado é combate ou disputa, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). O termo arte marcial foi criado no ocidente, na idade média, escrito em inglês em 1357, proveniente do latim *Mārs*, Deus Romano da Guerra; ou seja, a arte marcial era a arte da guerra, representando a preparação de tropas, conquistas nos campos de batalhas e disputas por territórios (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

De outro modo, Reid e Croucher (1983) explicam que o entendimento sobre lutas está conectado ao sentido de esporte ou ritual e diversão, como por exemplo, na cultura grega, indígena e africana. Afinal, guerras são suspensas no período dos Jogos desde os Jogos Olímpicos da antiguidade na Grécia, e a luta praticada na época era o pancrácio (REID; CROUCHER, 1983). O Huka-Huka, criado pelos indígenas brasileiros, é composto de rituais de jejum, chás e religiosidade (BREDA et al., 2010). As manifestações corporais de luta de matriz africana trazem consigo o dispositivo em roda, instrumentos, musicalidade, festividade, diversão, tradição e religião (REIS; TRIANI; TELLES, 2020).

Darido e Rufino (2015) enfatizam que a luta possui regras, técnicas

e locais específicos para sua prática. Para Breda et al. (2010) e Sonoda-Nunes e Oliveira (2021) a compreensão sobre as lutas atinge a dinâmica da prática corporal composta por ações de ataque e defesa, regida por regras e com alto grau de imprevisibilidade, aos quais são atribuídos aspectos pedagógicos e relacionados ao esporte.

As artes marciais possuem a compreensão referente ao preparo de tropas para guerras, militarismo, uniformização e disciplina (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Reid e Croucher (1983) destacam que as artes marciais têm como objetivo neutralizar os ataques do oponente o mais rapidamente possível, ou seja, conter ataques e enfraquecê-los. Breda et al. (2010) e Darido e Rufino (2015) explicitam que as artes marciais estão ligadas a filosofias orientais, religião e prática, conectando corpo, mente e espírito. Também no oriente, as artes marciais aparecem ligadas a atividades cotidianas como a escrita, culinária, jardinagem ou o modo de vida (BREDa et al., 2010). Logo, o entendimento sobre artes marciais permeia aspectos filosóficos, religiosos, cotidianos, físicos e mentais, atingindo um espectro mais amplo.

O termo esporte de combate é empregado comumente em referência às artes marciais e lutas. Contudo, Franchini e Del Vecchio (2011) destacam que os esportes de combate são diferentes, porque possuem características esportivas como: federalização, qualificação, ranking, superação, especialização, institucionalização, organização, espetacularização, burocratização e racionalização. Dessa maneira, entende-se que os esportes de combate possam ser distintos das artes marciais e lutas.

Corroborando com Sonoda-Nunes e Oliveira (2021), este é um debate amplo, aberto e que não apresenta consenso sobre as definições que, de certo modo, são semelhantes, complementares e ao mesmo tempo apresentam diferenças.

## **EVOLUÇÃO DAS ARTES MARCIAIS E LUTAS AO LONGO DA HISTÓRIA**

As artes marciais e lutas possuem origens indefinidas, ou seja, não há uma origem ou gênese consensual (REID; CROUCHER, 1983). No entanto, existem indícios e teorias que revelam a presença das artes



marciais e lutas no decorrer da história humana, fazendo com que o fenômeno se manifeste em diferentes povos, nações, épocas e períodos, recebendo conotações e internalizações com o passar do tempo e eras (BREDa et al., 2010; DARIDO; RUFINO, 2015; REID; CROUCHER, 1983, SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Desse modo, esta seção desenvolve um panorama evolutivo histórico das artes marciais e lutas considerando a dimensão polissêmica desse fenômeno cultural.

### *Pré-História*

A necessidade de defesa pessoal do homem pré-histórico fez com que a luta se manifestasse através da sobrevivência, conectada ao ato de lutar para manter-se vivo (BREDa et al., 2010).

No Período Paleolítico (aproximadamente entre 4,4 milhões e 8.000 a.C., a pedra era o principal material para confecção de ferramentas e armas. Dessa maneira, a luta desenvolvia-se através do uso de facas, machados, flechas, arcos, entre outros objetos produzidos a partir de pedras, ossos, chifres de animais e pedaços de madeira, caracterizando assim o período da pedra lascada (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Logo, o instinto de luta pela sobrevivência desencadeava lutas de maneira desorganizada, sem técnica, porém violentas e seguidas de morte.

O aspecto sociocultural da época que conduzia tal cenário era o nomadismo; isto é, o ser humano nômade necessitava mudar de local constantemente em busca de recursos, alimento e abrigo, classificando homens e mulheres como caçadores-coletores (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

A teorização das lutas no período pré-histórico é sustentada cientificamente a partir de achados arqueológicos em pinturas rupestres em cavernas na Índia e em outras partes do mundo, datadas de 30.000 a.C. (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Por outro lado, pode ser sustentada a partir da evolução do ser humano. De acordo com Sonoda-Nunes e Oliveira (2021) a professora Lia Amaral, da Universidade de São Paulo (USP), argumenta que o ser humano ao longo do processo

evolutivo passa de quadrupede para bípede, proporcionando mais facilidade para o deslocamento, visão ampliada e uso dos braços para realizar movimentos, inclusive para lutar e carregar os filhos.

### *Idade Antiga*

A idade antiga corresponde ao período histórico que apresenta os primeiros registros sobre as artes marciais, apontando a Índia como referência. Breda et al. (2010) explicam que os registros estão datados por volta de 5.000 a.C., em que a arte marcial denominada por vajramushti, cujo significado literal é “punho real ou punho direto”, destacava-se.

O vajramushti composto por técnicas de combate, estudos variados e meditação estava presente como conteúdo da educação militar da realeza (BREDa et al., 2010). Dentre os praticantes destaca-se a figura de Buda, que era um príncipe guerreiro, e, durante sua peregrinação para difundir o budismo, ensinava o punho real fortalecendo a unidade entre corpo e mente (BREDa et al., 2010).

A arqueologia contribui com evidências científicas, despontando as artes marciais e lutas em outras regiões ao longo do tempo (REID; CROUCHER, 1983; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Por exemplo, no Egito, a faca de Gebel el-Arat é datada de aproximadamente 3.000 a.C. O artefato remete à prática da luta propriamente, confeccionado em pederneira (pedra de fazer fogo com um cabo de marfim, o qual possui a representação de uma batalha (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

A estatueta de cobre da Suméria, localizada ao sul da Mesopotâmia, atual Iraque, datada de aproximadamente 3.000 a.C., foi encontrada apenas em 1938. Porém, registra dois lutadores segurando a cintura um do outro, fazendo alusão a uma luta agarrada para desequilibrar ou derrubar o adversário no chão (REID; CROUCHER, 1983; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Além disso, a cultura mesopotâmica apresentava características voltadas às atividades profissionais; com isso, os praticantes de artes marciais eram requisitados pela corte na figura de guarda-costas, mercenários e guarda-tempos (REID; CROUCHER, 1983).

Os achados no sítio arqueológico de Beni Hasan, no Egito, datados de aproximadamente 2.100 a.C., revelam o cotidiano da sociedade egípcia, cujo destaque está nas cenas de luta encontradas (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Ao todo, foram identificadas e catalogadas 400 posições de luta, caracterizadas pelas posições dos braços, pernas, cabeças, formas de agarrão, domínio e submissão de adversários, seja na posição de pé ou no chão (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Para o historiador alemão Carl Diem, este representa o primeiro manual técnico de luta da humanidade, despontando para a luta como esporte.

No Camboja foi encontrada uma estátua que retrata a batalha da mitologia indiana entre os irmãos Sugriva e Vali. O artefato é datado de aproximadamente 1.500 a.C. (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

A arqueologia nos presenteia também com os artefatos que retratam os Jogos Olímpicos da antiguidade, na Grécia. Os artefatos destacam a luta da época, o pancrácio, que combinava técnicas do boxe, luta livre e técnicas de submissão, e possui evidências arqueológicas a partir dos Jogos Olímpicos da Antiguidade, portanto, as datas se aproximam de 638 a.C. (BREDÁ et al., 2010).

O pancrácio distinguia-se dos outros desportos de combate pelo fato de permitir praticamente todos os tipos de ataques, com exceção de morder ou atacar os olhos do oponente, o que o tornava uma modalidade extremamente brutal e exigente. Os competidores utilizavam uma combinação de socos, chutes, quedas, torções articulares e estrangulamentos. A luta só terminava quando um dos competidores se rendia, desmaiava ou, em casos extremos, morria.

No México, a arte olmeca mexicana apresenta uma estátua confeccionada em argila, madeira e pedra, datada de aproximadamente 300 a.C., representando a figura de um lutador na posição sentada (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Na China, o túmulo do imperador Qin Shi Huangdi foi esculpido com a representação de seu exército, em uma arte datada de aproximadamente 210 a.C. Estima-se que estejam retratados mais de 8.000 soldados, carruagens e cavalos, conhecidos como os Guerreiros de Terracota (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Paralelamente às questões arqueológicas, Reid e Croucher (1983) explicam que Índia e China são os locais com maior desenvolvimento

das artes marciais e lutas. Isto posto, os autores explicam que as técnicas de respiração empregadas nas artes marciais e lutas para desenvolver força, postura e poder são derivadas de contextos ligados à religião e à medicina como, por exemplo, os exercícios de yoga e de longevidade chinesa, com registros provenientes do ano 500 a. C.

Não obstante, a literatura revela a existência de artes marciais e lutas voltadas a guerra através do livro “A Arte da Guerra”, de autoria do general chinês Sun Tzu, por volta de 300 a.C (REID; CROUCHER, 1983). Evidentemente, as estratégias militares contidas no livro reforçam o sentido de lutas e conflitos através da guerra.

A história humana na antiguidade nos mostra a evidência dos gladiadores romanos entre os anos 105 a.C. e 404 d.C. Na cultura romana os gladiadores eram guerreiros que lutavam em arenas públicas, como o Coliseu, para entreter o público, fomentando a política do pão e circo.

Os gladiadores eram treinados em uma espécie de escola, denominada *ludus*, onde aprendiam técnicas de combate corpo a corpo e uso de armas. Dentre os estilos de luta estão o *Murmillio*, que utilizava espada curta e escudo; *Thraex*, que utilizava espada curva e escudo pequeno; e o *Retiarius*, estilo de luta com armas improvisadas como rede ou tridente.

A pesquisa científica faz sua contribuição para as origens e evolução das artes marciais e lutas, Reid e Croucher (1983) explicam que artigos chineses comprovam a existência de exercícios baseados em movimentos de cinco animais: tigre, urso, macaco, cegonha e veado, registrado pelo médico Hua Tuo, que viveu entre 220-265 d.C. Tal indício reforça a premissa de que as artes marciais chinesas estão fundamentadas nos movimentos de animais, apontando indícios de antes do século VI d.C.

Os elementos comuns e próximos às artes marciais hoje conhecidas são o treinamento físico, força e resistência, treinamentos com armas (lanças, espadas e escudos) e combate corpo a corpo derivado do pancrácio da cultura grega. Cabe destacar que não havia conotações filosóficas, religiosas ou espirituais nos gladiadores. Sua finalidade era o espetáculo ao público.

Nesse contexto, os aspectos socioculturais das artes marciais e lutas na antiguidade estão voltados à educação, militarismo, religião, corpo

e mente, batalhas, conflitos, guerras, disputas, força militar, atividades profissionais, poder, política, espetáculo, Jogos Olímpicos na busca pelo mais forte e atributos oriundos da religião e da medicina. A arqueologia apresenta o oriente como região com maior incidência dos achados no período, assim como uma região de influência para as demais (REID; CROUCHER, 1983).

### *Idade Média*

De acordo com a historiografia, o período compreendido pela Idade Média está localizado entre os anos 476 e 1453, marcado principalmente por conflitos e uso de armaduras para proteção contra espadas, lanças e flechas. Reid e Croucher (1983) e Breda et al. (2010) explicam que as artes marciais e lutas desempenham um papel crucial nesse período, em que as culturas orientais da Índia e da China foram determinantes.

Reid e Croucher (1983) explicam que existem poucos documentos ou objetos arqueológicos que possam referenciar os primórdios das artes marciais no período. No entanto, os autores realçam a prevalência da cultura oral passada de geração em geração, a qual confirma a existência de uma lenda em que um monge indiano chegou a um templo e mosteiro Songshan Shaolin, no Reino de Wei, na China, no começo do século VI d.C. O monge, Bodhidharma, ensinou no templo uma espécie nova e mais direta do budismo, com técnicas de respiração, exercícios para o desenvolvimento de força e capacidade de defesa sem uso de armas, as quais foram agregadas aos costumes de meditação e estudos dos monges (BRED A et al., 2010; REID; CROUCHER, 1983). Com isso, os monges do templo Songshan Shaolin tornaram-se especialistas em artes marciais e posteriormente ensinaram as técnicas para diversos mosteiros espalhados pelas regiões da China (BRED A et al., 2010).

Dessa forma, novas técnicas e ensinamentos foram se desenvolvendo, recebendo novos praticantes e adeptos, os quais poucos eram iniciados no budismo (BRED A et al., 2010). Assim, a posição sentada de meditação foi substituída por posições de combate e por horas de treinamento, constituindo técnicas de saltos, movimentos inspirados nos animais e a quebra de objetos como madeiras e tijolos (BRED A

et al., 2010.

Apesar da difusão ao longo dos anos, o templo Songshan Shaolin foi destruído na dinastia Manchu (1644-1912. Contudo, as técnicas tornaram-se populares e foram perpetuadas, dando origem ao estilo matriz Kung Fu Shaolin, da qual se derivam a maioria dos estilos de Kung Fu (BREDA et al., 2010).

Além do mito ou lenda sobre o templo Shaolin, as guerras e a formação de exércitos armados com espadas, que necessitavam do combate corpo a corpo, foram impulsionadores das artes marciais na China, que são fundamentadas nos movimentos de animais (ANTUNES; MOURA, 2021; REID; CROUCHER, 1983. As raízes do desenvolvimento das artes marciais são do período das dinastias Tang (618-907 e Song (960-1279, em que as artes marciais eram denominadas de wushu ou kung fu.

Em particular, a Dinastia Song ficou conhecida por ter aprimorado técnicas militares através do desenvolvimento de manuais e formação de exércitos profissionais. Esses exércitos empregavam lança, arco e flecha, e espada como armas, cujo uso era ensinado em academias militares.

Apesar do intercâmbio cultural entre Índia e China conduzido por monges, comerciantes e pelo budismo, a Índia foi berço do Kalaripayattu, arte marcial registrada na antiguidade por volta do século III a.C. Porém, o auge de sua prática ocorreu na Idade Média, entre os séculos VII e IX d.C., usada como forma de treino no serviço dos principados e reinos (REID; CROUCHER, 1983).

O Kalaripayattu ou Kalari é tradicional na região de Kerala, no sul da Índia. De acordo com Reid e Croucher (1983) trata-se de uma arte marcial rural, praticada com movimentos que exigem contorcionismo e flexibilidade, utilizando técnicas de combate desarmado, armado com espadas, lanças, catanas, correntes, bastão e escudos, além de profundos conhecimentos sobre filosofia e religião. No entanto, Reid e Croucher (1983) esclarecem que o kalaripayattu possui também o estilo do norte, que se diferencia por sua prática ocorrer em edificações e apoiar-se em técnicas de saltos e chutes altos.

O treinamento para ambos os estilos possui quatro partes: preparação física, técnicas com bastões de madeira, técnicas com armas de metal

cortantes ou de impacto e técnicas de luta corpo a corpo.

Prosseguindo pelo continente asiático, o Japão Medieval apresenta em sua cultura o guerreiro samurai, cujo código de conduta é orientado pelo Bushido (caminho do guerreiro. O Bushido surgiu entre os séculos IX e XII, sendo um código de ética dos samurais, orientando-os em habilidades marciais, comportamento moral e valorizando atributos como honra, mestria, fidelidade e frugalidade, atenuando a violência com sabedoria e serenidade. É importante destacar que o Bushido é um grande influenciador da cultura japonesa e permanece na cultura atual.

Segundo Gomes (2023) o conjunto de artes marciais como métodos ou artes militares praticadas pelos samurais denominava-se por bujutsu, ou seja, o caminho da espada, e incluía as técnicas do uso de arco e flecha, lanças, combate corpo a corpo usando projeções, imobilizações, submissões e estratégias militares. As condutas do bujutsu são responsáveis por influenciar outras artes marciais como o judô, jiu-jitsu, kendô, aikidô e o karatê (GOMES, 2023).

Apesar da imprecisão das origens e discordâncias, uma das versões mais aceitas pelos praticantes é de que o jiu-jitsu (“arte versátil, suave” foi criado pelos guerreiros samurais a partir de técnicas de lutas com imobilizações, torções, socos, chutes e joelhadas.

A região do Oriente Médio, em particular a cultura islâmica, apresenta uma classe militar de escravos soldados, os mamelucos, que compunham os exércitos islâmicos medievais entre os séculos IX e XIX. Os mamelucos recebiam treinamento militar e as habilidades de luta estavam em combaterem montados a cavalo, empregando uma espada curva, a scimitar ou cimitarra.

Na Europa, as lutas estão conectadas a uma sociedade militarizada e guerras. A esgrima surgiu intimamente ligada ao treino militar, longe de ser classificada ou compreendida como um esporte, porém possui ampla documentação através manuais técnicos dos séculos XIV, contendo técnicas de corte, estocada, defesa e contra-ataque. Não obstante, as lutas medievais na Europa incluíam o combate com lanças, adagas e técnicas de lutas desarmada, utilizando armaduras pesadas em duelos e guerras, tendo a figura do cavaleiro medieval como arquétipo do artista marcial europeu (REID; CROUCHER, 1983).

Por outro lado, para obterem vantagens no campo de batalha, os exércitos empregavam cavalos como um componente fundamental. Os cavaleiros vestiam armaduras para atacar com lanças durante a denominada carga (cavalos alinhados em disparada na direção do inimigo), seguida pelo uso de espadas. No entanto, paralelamente aos campos de batalhas, as justas, que representam um duelo entre cavaleiros individualmente e o melês, com combates em grupos, eram realizados como forma de torneio, entretenimento, cerimônias e treinamento militar.

As lutas desarmadas também despontam na idade média europeia, na Alemanha havia o Ringen, traduzido literalmente como luta, que foi uma arte marcial com técnicas de luta corpo a corpo, submissões e torções, surgindo por volta dos séculos XIV e XV. Na Escandinávia, a Glíma, criada pelos Vikings, surgiu entre os séculos IX e X, sendo uma arte marcial baseada em técnicas de projeção e controle corporal. Atualmente, é o esporte nacional da Islândia.

Assim disposto, as artes marciais e lutas na idade média possuíam como aspectos socioculturais a necessidade de sobrevivência em tempos de guerra, valores, a cultura física, filosófica, religiosa e espiritual, em que a cultura oral e poucos registros documentais formaram o conjunto de evidências científicas.

### *Idade Moderna*

Datada aproximadamente entre os séculos XV e XVIII, a idade moderna mantém a conexão das artes marciais e lutas à guerra, principalmente porque as grandes navegações ocorreram entre os séculos XV e XVI, culminando em conflitos no decorrer das novas descobertas de rotas comerciais. Todavia, as artes marciais e lutas permaneceram como recursos para o treinamento militar, filosofia e religião.

No oriente, o Japão passou por uma estabilização e pacificação durante a era Tokugawa e acredita-se que o bujutsu tenha sido transfigurado para Budô, cujo significado refere-se ao caminho ou via marcial, recebendo a conotação de busca pelo equilíbrio, disciplina física e mental, auto perfeição, formação educacional e posteriormente esportiva (GOMES, 2023). Com isso, surgiram as primeiras escolas formais voltadas ao



ensino e filosofia.

Na China, o Kung Fu passa a se desenvolver influenciado pelas filosofias taoísta e budista, apoiado em técnicas de Tai Chi Chuan, focando na meditação e no fortalecimento da energia interior (Qi) (REID; CROUCHER, 1983).

No oriente médio, a arte marcial Pahlevani oriunda do Iran, tornou-se popular e conhecida devido ao patrocínio da corte Safávia (1501-1736). Especula-se que a arte marcial tenha origens remotas de aproximadamente 1.000 a.C., o Pahlevani é traduzido como esporte de heróis, presente na cultura persa possui técnicas de combate físico, treinamento de força com pesos e elementos espirituais ou religiosos. Os esforços da corte Safávia garantiram a preservação da cultura dessa arte marcial a partir da criação dos centros de treinamento físico e moral, os *Zurkhaneh*, que abrigavam atividades culturais e cerimônias.

Na Índia, a *kalaripayattu* manteve-se como uma arte marcial destinada à defesa pessoal, fortalecendo principalmente os guerreiros do sul (REID; CROUCHER, 1983). Devido à chegada da Companhia das Índias Orientais inglesas, em torno de 1600, o país foi dominado social e politicamente pela Grã-Bretanha. Com isso, a arte marcial declinou e quase desapareceu em 1804, quando foi proibida pelos ingleses. Cabe destacar que, assim como a capoeira no Brasil, a prática do *kalaripayattu*, caso fosse descoberta, era punida com pena de prisão.

Na Europa, os mestres de armas codificam as técnicas de luta em manuais, sobretudo a esgrima renascentista do século XVI e XVII. Assim, foram ampliadas as escolas de esgrima por toda Europa, voltadas ao ensino e treinamento militar apoiadas nas obras dos mestres Fiori dei Liberi (Itália) e Joachim Meyer (Alemanha). Esses mestres registram não somente técnicas com o uso da espada, mas também com outras armas (lanças, escudos, adagas, estrelas d'alva) e combate corpo a corpo. Por outro lado, os duelos com espada *ropera* ou rapieira e o florete tornaram-se comuns na Europa, indicando aproximações com a esportivização.

Inglaterra e França fogem do tradicionalismo da esgrima, dispondo com dois estilos de luta. Os ingleses com o boxe ou pugilismo, luta baseada em técnicas de socos, sem técnicas de projeção, agarrão ou

submissões. Por volta de 1681, o primeiro campeonato foi reconhecido, e as primeiras regras foram codificadas no século XVIII.

Os franceses introduzem o *Savate* ou boxe francês, que tem origens documentais ligadas ao fim do século XVIII. A gênese de sua criação é atribuída aos marinheiros do porto de Marselha que o utilizavam para autodefesa. Tecnicamente, o *savate* combina socos e chutes em qualquer parte do corpo com as solas, peito ou dorso do pé, e os pontapés, que podem contar com o apoio das mãos no chão.

Além das técnicas e estilo próprios, o *savate* pode ter sido uma das manifestações de luta corporal que contribui para a capoeira. Reis (2021) explica que há similaridades entre golpes do *savate* e golpes da capoeira como: calcanheira, chapa ou pisão, martelo de chão, e até o entendimento de golpes parecidos como a meia lua de compasso usando uma ou duas mãos no solo.

Apesar de ocorrer a predominância histórica e evolutiva das artes marciais e lutas no oriente e posteriormente na Europa, existem evidências de lutas tribais nas américas, principalmente no Brasil, dentre as quais destacamos o Huka Huka, que aparece descrito pelas missões jesuítas portuguesas e espanholas (1735), luta de combate a base de agarrões e submissões, ligada a aspectos religiosos, festividades e tradições (LUSSAC, 2015). O Maraná, identificado como arma utilizada pelos índios potiguaras liberados por Filipe Camarão, militar brasileiro indígena, que lutou na Batalha dos Guararapes, no período das invasões holandesas (1624-1654). O Maraná era conhecido como a luta da guerra no dicionário tupi-guarani, que utilizava golpes de pés e mãos, e empregava o tambor para musicalidade (LUSSAC, 2015).

Os aspectos socioculturais na idade moderna apresentam ligações com a guerra, autodefesa, educação, filosofia e religião. No entanto, nesse período da história humana ocorre a revolução industrial que, segundo Mandell (1985) é a principal responsável pelo surgimento do esporte moderno no mundo.

Para as artes marciais e lutas, os indícios de esportivização encontram-se em modalidades como a esgrima e o boxe através da formalização de manuais e competições. Existem também indícios que apontam para a formação de escolas (GOMES, 2023). Porém, Reid e Croucher (1983)

destacam a maior prevalência de armas de fogo durante as guerras e conflitos, o que fez com que o uso das espadas e do combate corporal fosse reduzido gradualmente, principalmente a partir do século XVI.

Nesse contexto, a evolução das artes marciais e lutas apontava nessa época para uma transição voltada à esportivização e à formação de escolas, não somente por uma questão militar como, também, por uma questão de mudança de pensamentos da sociedade e da necessidade de sobrevivência, que acabariam se remodelando.

### *Idade Contemporânea*

Compreendida entre os séculos XIX a XXI, a idade contemporânea destaca a evolução das artes marciais e lutas trazendo aspectos ligados à sistematização, pedagogização, surgimentos de novos estilos, olimpismo e esportivização (GOMES, 2023; REID; CROUCHER, 1983; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021. Também, o avanço da tecnologia e telecomunicação faz com que surjam competições internacionais e o sistema de artes marciais mistas torne-se popular (REID; CROUCHER, 1983.

As artes marciais e lutas na idade moderna passaram por um processo de pedagogização. Gomes (2023) explica que existem no budô moderno características do budô clássico referentes ao espírito, filosofia, *ensi-no*, auto perfeição e equilíbrio. Todavia, acrescentou-se a competição fazendo com que a tendência esportista emergisse.

No Brasil, por exemplo, a partir de 1924, o Mestre Bimba inicia sua trajetória com o estilo da Capoeira Regional. A escola de Mestre Bimba destaca-se como a primeira a desenvolver uma metodologia de ensino voltada para a capoeira (VIEIRA, 2006.

A explicação para a esportivização das artes marciais e lutas, de acordo com Reid e Croucher (1983) está no fato da sociedade não aceitar mais com tanta naturalidade a morte em combates, assim como no interesse do Ocidente pelas artes marciais Orientais. Breda et al. (2010) e Sonoda-Nunes e Oliveira (2021) acreditam que os Jogos Olímpicos da era moderna, iniciados em 1896 na Grécia, abriram as portas para a esportivização das artes marciais e lutas, sendo a luta greco-romana

e a esgrima os pioneiros, seguidos pela luta livre na edição de 1904. Todavia, as mulheres ingressaram oficialmente no programa olímpico nas modalidades de luta na esgrima em 1924 e na luta greco-romana em Atenas 2004.

Outros fatores socioculturais importantes para a evolução foram o cinema, os programas de TV e evidente a internet junto com a globalização contribuíram para que as artes marciais e lutas evoluíssem na sociedade.

Em termos de criação de novos estilos nesse período destacaram-se algumas artes marciais e lutas. No Japão, o judô (caminho suave) foi criado pelo Mestre Jigoro Kano em 1882, derivada do jiu-jitsu tradicional japonês. O judô tem como base técnica projeções, controle do adversário e submissão, emprega a força do adversário com o próprio.

Seguindo pelo Japão, a arte das mãos nuas, o Karatê, possui a gênese de sua criação marcada pela ilha de Okinawa. A referência para criação da arte marcial está na proibição do porte de armas, fazendo com que o corpo se tornasse a arma para o combate (REID; CROUCHER, 1983). Os registros mais antigos sobre o karatê foram destruídos durante a segunda guerra mundial, contudo, atribui-se sua formatação à primeira metade do século XX, sendo que os estilos mais conhecidos são o Shotokan e Kyukushin (REID; CROUCHER, 1983).

Na Coreia, as evidências históricas indicam a prática do taekwondo desde a antiguidade (COOK, 2011). No entanto, a sistematização da luta, que envolve socos, chutes, leveza e habilidade corporal, ocorreu em 1955 com a fusão das escolas coreanas (COOK, 2011).

Na Tailândia, o Muay Thai, conhecido como a “arte das oito armas” por envolver o uso de socos, cotovelos, joelhões e chutes, possui origens indefinidas que remetem à antiguidade e ao estabelecimento de técnicas de combate em tempos de guerra no país. Contudo, transformou-se em uma forma de defesa pessoal e um esporte, sobretudo a partir do século XX, com a regulamentação pelo governo local em 1921.

O boxe na idade contemporânea despontou a partir dos Jogos Olímpicos de 1904, ganhando popularidade em termos de prática e institu-

cionalização através da criação de associações e federações mundiais, consagrando nomes de lutadores como Mike Tyson, Evander Holyfield e os brasileiros Maguila, Popó, os irmãos Esquiva e Yamaguchi Falcão.

O Brasil também possui sua contribuição e aspectos socioculturais marcantes para as artes marciais e lutas. A capoeira, por exemplo, ingressa no século XIX como uma arte conhecida como doença moral, recebendo o título de crime em 1890 pelo código penal brasileiro (VIEIRA, 2006). Apesar da tentativa de apagamento, a capoeira ressurge por volta de 1930 com o Mestre Bimba, na Bahia, sendo reconhecida como esporte nacional em 1950.

Por outro lado, uma curiosidade: a capoeira não é a única arte marcial ou luta que possui canto e dança, existindo outras como: a *Ladja* na Martinica, o *N'Golo* na África e o *Morengy* em Madagascar, que também possuem seus próprios ritos (STOTZ; FALCÃO, 2012).

O Brasil é berço de artes marciais e lutas importantes tais como: o jiu-jitsu brasileiro ou brazilian jiu-jitsu (BJJ), criado pelo Mestre Hélio Gracie, baseado em técnicas de estrangulamento, imobilizações, submissão, e chaves braço e perna, enfatizando o controle e domínio do adversário em detrimento da força bruta. E a luta marajoara, típica da Ilha de Marajó, em Belém do Pará, retratando a fusão cultural entre indígenas e africanos escravizados da região para criar uma luta com técnicas de agarrão e quedas sem o auxílio de vestimentas (ANTUNES; MOURA, 2021).

Apesar do MMA possuir grande popularidade e influência, o Vale Tudo, modalidade de luta criado no Brasil, pode ser considerado um antecessor ou precursor do MMA (SILVA; CORRÊA, 2020). Os autores revelam que o Vale Tudo criado no Brasil era uma mistura de lutas no ringue, em que lutadores de diferentes modalidades se desafiavam. As regras em geral eram estabelecidas pelo organizador do evento, o Vale Tudo não fazia diferenciação entre peso e altura, idade, vestimentas ou técnicas aplicadas e entre 1845 e 1934 foram identificados desafios envolvendo lutas como: boxe, jiu-jitsu, judô, luta livre e capoeira (SILVA; CORRÊA, 2020).

Nas décadas de 1970 e 1980, o Vale Tudo permaneceu popular no Brasil. Nos anos de 1990, o Ultimate Fighting Championship (UFC) foi

fundado nos Estados Unidos, despontando o lutador brasileiro Rorion Gracie como cofundador, mantendo a filosofia de poucos regulamentos, permitindo praticamente todos os golpes (SILVA; CORRÊA, 2020).

A partir de então, ocorre a evolução da modalidade, com um conjunto de regras para o evento visando sobretudo a igualdade entre os disputantes, a preservação e segurança dos lutadores, cria-se ranqueamento, diferenciação por categorias de peso, inserção da mulher e aparecem também outros eventos semelhantes ao UFC como o Strike Force, Rizin, Jungle Fight e o XFC.

Com isso, as lutas misturadas formaram uma nova luta o MMA, o qual envolve golpes traumáticos com socos e chutes, agarrões, quedas e projeções, submissões, estrangulamentos e chaves, também, disputas no solo formam um espetáculo das artes marciais e lutas, popularizando todas as modalidades.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O texto percorrido neste capítulo está longe de esgotar o assunto em pauta: evolução e história das artes marciais e lutas. Todavia, o percurso delineado nas páginas reflete um caminho ou percurso, o qual exprime uma narrativa, indicando críticas e interpretações sustentadas a partir da literatura publicada.

Isso posto, consideramos que foi possível examinar que os aspectos socioculturais são determinantes para evolução e história das artes marciais e lutas dentro da história humana. Dessa forma, o pensamento e as necessidades mais latentes como: sobrevivência, autodefesa, guerras, conflitos e luta por liberdade são aglutinados a referências ligadas a religião, filosofia, ciência, medicina, espiritualidade, culturas, tradições e maneiras de viver.

Nesse contexto, as artes marciais e lutas realizaram uma trajetória entre lutas sem técnica, nas quais a sobrevivência era a prioridade, até lutas com técnica, despontando estilos, técnicas de treinamento, formas de lutar, que definem modalidades distintas e ao mesmo tempo apresentam similares. No entanto, a trajetória percorrida na idade contemporânea, principalmente pelo fenômeno da globalização e esportivização, des-

taca as artes marciais e lutas como esporte e espetáculo, em que estas aparecem de maneira individual em competições e espaços variados, como também misturadas no universo do MMA.

Por fim, é importante destacar que o panorama desenvolvido pode ser ampliando ao considerarmos que cada arte marcial e luta possui sua própria história, contextos e nuances a serem estudadas. Afinal, a história está nos múltiplos caminhos percorridos e a cada dia uma nova página é registrada.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, M. M.; MOURA, D. L. (orgs). **Dialogando com as lutas, artes marciais e esporte de combate**. Curitiba: CVR, 2021.

BREDA, M.; GALLATI, L.; SCAGLIA, A. J.; PAES, R. R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.

CAVALCANTI, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia e revista**, Belo Horizonte, v.26, n.1, p. 83-102, 2020.

COOK, D. **Taekwondo tradicional: técnicas essenciais, história e filosofia**. São Paulo: Madras, 2011.

EDMUNDO, L. **O Rio de Janeiro no tempo dos Vice-Reis – 1763-1808**. Brasília: Senado Federal. Conselho Editorial, 2000.

FRANCHINI, E; DEL VECCHIO, F. B. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. **RBEFE**, São Paulo, v.25, dez. 2011.

GOMES, M. S. P. **Ensino e aprendizagem das lutas**. Curitiba, Editora Appris, 2023.

LUSSAC, R. P. M. Especulações acerca das possíveis origens indígenas da capoeira e sobre as contribuições desta matriz cultural no desenvolvimento do jogo-luta. **RBEFE**, São Paulo, v.2, n. 29, abr-jun 2015.

MANDELL, R. **Sport: a cultural history**. Columbia University Press, em New York, 1984.

REID, H.; CHOUCHE, M. **O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais**. Editora Cultrix, 1983.

REIS, R. M.; TRIANI, F. da S. ; TELLES, S.C.C . A capoeira nos séculos XX



e XXI. In: 15º Congresso Carioca de Educação Física, 2020, Rio de Janeiro. Revista Carioca de Educação Física - **Anais do 15º Congresso Carioca de Educação Física**, 2020. v. 15. p. 1-12.

REIS, R. M Manifestações guerreiras, práticas de combate corporal e outras lutas na Capoeira. In: MENEZES, A. C; SOUZA, S. (Ed). (Org.). **Textos de capoeira: Volume 5**. 5ed.Rio de Janeiro: Atual Design, 2021, v. V, p. 241-264.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física**. Porto Alegre: Penso, 2015.

SILVA, E.; CORRÊA, E. **Muito antes do MMA: o legado dos precursores do Vale Tudo no Brasil e no mundo**. Edição dos Autores, 2020.

SONODA-NUNES, R. J.; OLIVEIRA, S. R. L. **O ensino das manifestações de luta: utilizando o jogo como estratégia pedagógica**. Curitiba: Intersaberes, 2021.

STOTZ, M. B. N.; FALCÃO, J. L. C. Rito & rebeldia em jogo: só na luta da capoeira se canta e dança? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 1, p. 95-110, jan./mar, 2012.

VEYNE, P. **Como se escreve a história**. Edições 70. Portugal, 2008.

# 3 AS LUTAS NO CONTEXTO DOS JOGOS OLÍMPICOS

*Rômulo Meira Reis  
Anderson Occhi*

## INTRODUÇÃO

As artes marciais e lutas avançaram durante os anos e foram evoluindo de acordo com os entendimentos e valores de cada época (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Assim, conotações como defesa pessoal, sobrevivência, conflitos, guerras, filosofia, religião, diversão, rituais, equilíbrio, corpo, mente, espírito, cultura, ciência, artes, esporte e pedagogia, surgem entre oriente e ocidente, evidenciando a dimensão polissêmica desse universo (BREDA et al., 2010; GOMES, 2023; REID; CROUCHER, 1983; RUFINO; DARIDO, 2015; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

No sentido polissêmico, existe uma conotação atribuída às artes marciais e lutas relacionando-as ao olimpismo e ao movimento olímpico (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). A primeira evidência está nos Jogos Olímpicos da antiguidade, na Grécia, por volta de 638 a.C., em que a luta pancrácio destaca-se (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Na era moderna, as artes marciais e lutas ressurgem em 1896,

também na Grécia, com a luta greco-romana e a esgrima como pioneiros, seguidos pela luta livre na edição de 1904 (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Mandell (1984) explica que o esporte moderno, incluindo artes marciais e lutas, “são adaptações particulares à moderna vida econômica, social e política” (MANDELL, 1984, p. 3). Nesse contexto, o esporte recebe noções como: oportunidades iguais, fair play, regras codificadas, arbitragem, ligas transregionais, competições e treinamento, a partir da revolução industrial ocorrida nos séculos XVIII e XIX (MANDELL, 1984).

Para Breda et al. (2010) e Sonoda-Nunes e Oliveira (2021), os Jogos Olímpicos da era moderna abriram as portas para a esportivização das artes marciais e lutas, porém, contribuíram também para grande disseminação em escolas, possibilitando que crianças, jovens e adultos pudessem praticar essas atividades (GOMES, 2023).

O sentido de luta, competição, esportivização, espetáculo e mídia são destacados nos Jogos Olímpicos (BREDa et al., 2010; DACOSTA, et al., 2006; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021), proporcionando aspectos socioculturais relevantes tais como: história, cultura, relação com o país sede, competição, política, questões de gênero, contextos e necessidades (CAMPOS, 2016; REID; CROUCHER, 1983; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Portanto, existe um contexto das lutas nos Jogos Olímpicos, o qual é objeto de estudos, discussões, críticas e reflexões no campo da ciência, principalmente na Educação Física (DACOSTA et al., 2006).

Assim disposto, o objetivo deste capítulo é dissertar sobre as lutas no contexto dos jogos olímpicos, realçando os aspectos socioculturais existentes em cada época. Para o alcance do objetivo proposto, empregamos a revisão narrativa da literatura, que é definida por uma análise da literatura publicada em livros, artigos e/ou periódicos sob interpretação, análise e críticas do autor (CAVALCANTE; OLIVEIRA, 2020).

## **LUTAS NOS JOGOS OLÍMPICOS DA ANTIGUIDADE**

As evidências científicas do campo da arqueologia remetem à presen-

ça das lutas nos Jogos Olímpicos da antiguidade por volta de 638 a.C, na Grécia (REID; CROUCHER, 1983; SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Um dos aspectos socioculturais dos gregos na realização dos Jogos Olímpicos está conectado ao sentido de ritual e diversão (REID; CROUCHER, 1983). A ritualística e importância dos Jogos Olímpicos era tão grande ao ponto de guerras e sentenças de morte serem suspensas, ou seja, durante os jogos a tendência era evitar o derramamento de sangue, coadunando com um ambiente pacífico e fora de conflitos (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Na cultura grega, a modalidade de luta mais importante dos Jogos Olímpicos era o pancrácio, que combinava técnicas do boxe, luta livre e técnicas de submissão (REID; CROUCHER, 1983). O pancrácio distinguia-se de outras lutas pelo fato de permitir praticamente todos os tipos de ataques, com exceção de morder ou atacar os olhos do oponente, o que o tornava uma modalidade brutal e exigente (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Os competidores utilizavam uma combinação de socos, chutes, quedas, torções articulares e estrangulamentos, tanto que pesquisadores acreditam que o pancrácio seja um ancestral das Artes Marciais Mistas – MMA (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). A luta só terminava quando um dos competidores se rendia, desmaiava ou, em casos extremos, morria (DACOSTA et al., 2006).

Além do pancrácio, os registros arqueológicos apontam evidências da presença do boxe, conhecido como *pygme*, disputado com uso dos punhos envolvidos com tiras de couro, de forma similar ao boxe como hoje o conhecemos (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Também constam evidências da presença da luta livre ou *pale*, que possuía regras próximas ao esporte atual, em que os lutadores ganhavam pontos por jogar o oponente de costas no chão, o combate terminava na terceira queda (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021).

Entre as lutas dos Jogos Olímpicos da antiguidade, os aspectos socioculturais preponderantes eram a ausência da participação de mulheres, não apenas nas lutas, como nos Jogos Olímpicos em si (DACOSTA et al., 2006). As lutas eram disputadas com poucas regras e normatizações como tempo de disputas, intervalos ou uso de assessórios; não

há indícios referentes à classificação ou categorização de atletas como peso, altura ou idade (SONODA-NUNES; OLIVEIRA, 2021). Também, a sociedade da época possuía grande tolerância a violência. Com isso, não havia a preocupação com a integridade física do lutador (DACOSTA et al., 2006).

Por outro lado, questões políticas agiam nos Jogos Olímpicos revelando traços socioculturais, tais como: participação de homens gregos livres somente, trégua sagrada, demonstração de poder e força com as cidades-estados apresentando grandiosidade e reforço de alianças estabelecidas entre si (por exemplo, Olímpia, Troia, Esparta, Corinto, Atenas e Creta) (DACOSTA et al., 2006).

## LUTAS NOS JOGOS OLÍMPICOS DA ERA MODERNA

### *Contextualização*

Iniciados pelos ideais do Barão de Coubertin, os Jogos Olímpicos da Era Moderna possuem como lema oficial *citius, altius, fortius*, derivados do latim, cujo significado corresponde ao mais ágil, mais alto e mais forte. Porém, o lema extraoficial consiste em “o importante é participar” (DACOSTA et al., 2006).

Em 2021, o Comitê Olímpico Internacional incluiu a palavra *communis* (“juntos”) para destacar a importância da solidariedade. Esse espírito, idealizado pelo Barão de Coubertin, celebra a busca pela harmonia entre povos com o objetivo comum de ser mais alto, mais forte, mais rápido e, agora, juntos: *Citius, Altius, Fortius - Communis*.

Logo, é possível verificar que a ideologia dos jogos segue como preceitos a busca pela excelência esportiva, a harmonia entre os povos e a solidariedade entre os aspectos socioculturais (DACOSTA et al., 2006). Contudo, os Jogos Olímpicos da Era Moderna mantêm o caráter de rituais, cerimônia e diversão dos gregos através das grandes cerimônias de abertura e encerramento, e da simbologia que apoia os jogos (chama olímpica, medalhas, tocha, mascote, camisetas etc.) (DACOSTA et al., 2006).

Os Jogos Olímpicos foram organizados pelo Comitê Olímpico In-

ternacional, que foi criado em 1894, acompanhando as tendências do esporte moderno (DACOSTA et al., 2006). A historiografia nos revela que os Jogos Olímpicos da Era Moderna iniciam sua trajetória em 1896, na cidade de Atenas, na Grécia, sendo as modalidades de luta presentes na ocasião a luta greco-romana e a esgrima (REID; CROUCHER, 1983).

Nesse formato inicial, em termos de aspectos socioculturais, podemos perceber que foi mantida a ausência da participação de mulheres nas modalidades de luta e nos jogos como um todo, assim como uma forte influência europeia nas modalidades, visto que a esgrima possuía manuais, normas e técnicas desde o século XVI e a luta greco-romana fazia alusão à cidade anfitriã, realizando conexão com os Jogos Olímpicos da antiguidade (DACOSTA et al., 2006). Permanecia também a ausência de categorias para os atletas, em que masculino absoluto fora a única categoria (DACOSTA et al., 2006).

Segundo Mandell (1984) o esporte moderno possui características ligadas à igualdade entre os participantes, locais específicos para as disputas, ausência de condição social ou títulos para realizar a prática, codificação de regras, padronização, sistematização do ensino e a criação de organizações para cuidar do esporte, tais como: federações, conselhos ou associações. Nessa direção, de acordo com Breda et al. (2010) e Sonoda-Nunes e Oliveira (2021) os Jogos Olímpicos da era moderna impulsionam o processo de esportivização das lutas. Assim, surgem federações internacionais, nacionais e regionais e as regras de caráter desportivo iniciam sua inserção.

No programa olímpico, a luta livre estreou na edição de 1904. Especificamente, a luta livre e a luta greco-romana são chamadas no idioma inglês por *wrestling*, cujo significado é o princípio da luta de segurar, prender e imobilizar (DACOSTA et al., 2006). Apesar da nomenclatura aglutinando as lutas em uma única modalidade, em termos de regras e objetivos, existem diferenças.

Na luta greco-romana, por exemplo, segurar e prender são realizados somente usando os braços e troncos, enquanto a luta livre adiciona o contato nas pernas com técnicas de agarrão, como *single leg* ou *double leg*.

Dentre características comuns, ambas possuem o objetivo de imobi-

lizar o adversário com as costas voltadas para o chão. Os combates são disputados em dois *rounds* de três minutos cada. Caso nenhum dos atletas consiga imobilizar seu oponente, a luta é decidida por pontos, que variam de acordo com os golpes e punições aplicados (DACOSTA et al., 2006). Entretanto, golpes baixos, estrangulamento, dedo no olho e puxões de cabelo são proibidos (DACOSTA et al., 2006).

A esgrima, assim como a luta greco-romana é uma das modalidades de luta precursoras dos Jogos Olímpicos (DACOSTA et al., 2006). A luta é desenvolvida com auxílio de implementos, representados pelas armas florete, espada e sabre, durante o duelo entre os participantes em que o objetivo é acertar (estocar ou tocar) o adversário com a arma para receber pontos, e o primeiro a marcar 15 pontos vence a luta (DACOSTA et al., 2006). As lutas de esgrima são conduzidas por equipamentos de proteção que cobrem o corpo e o rosto, os quais possuem sensores eletrônicos que confirmam a pontuação conquistada pelo atleta (DACOSTA et al., 2006).

O boxe olímpico surge em 1908, a luta tem como princípio atingir o oponente com socos, com a luva fechada, acima da linha da cintura, na frente e nas laterais (COI, 2024). Atingir os braços do adversário não é considerado, como também, são proibidos golpes na parte de trás do pescoço ou cabeça, agarrar, chutar, dar cabeçada ou empurrar (COI, 2024).

As lutas são disputadas em *rounds* de três minutos e a pontuação é atribuída para os lutadores com base em golpes limpos, precisão, controle do ringue e agressividade. O vencedor de cada *round* recebe 10 pontos, e o perdedor, nove pontos ou menos. Contudo, é possível ocorrer empate na pontuação dos *rounds*.

As competições de boxe são organizadas por meio de torneio eliminatório por chaveamento. Os competidores usam proteção no rosto e no tórax, normalmente usando as cores azul e vermelha para se diferenciar. Diferente do boxe na antiguidade, existem categorias por peso e a arbitragem tem como responsabilidade zelar pela integridade física dos competidores.

O judô ingressou no programa olímpico em 1964, na primeira edição do Japão. Porém, saiu do programa em 1968 e retornou efetivamente

em Munique 1972 (DACOSTA et al., 2006). Uma das teorias que revelam o ingresso do judô no programa olímpico está no sentimento de nacionalismo, que causa influências políticas na programação dos jogos (CAMPOS, 2016). Assim, a forte conexão do judô com seu país criador contribuiu para a inserção da modalidade, que permanece no programa. Independentemente de influências, o judô na ocasião era uma luta praticada nos cinco continentes, com escolas em mais de 200 países, características que o tornavam elegível ao programa olímpico (COI, 2024).

Os principais objetivos do judô são: conseguir levar o adversário ao chão obrigando-o a colocar os ombros ou costas no tatame através de técnicas de projeção; imobilizar o oponente por 30 segundos ou aplicar uma chave de braço ou estrangulamento (FRANCHINI, 2010). A luta necessita de um tatame, os lutadores utilizam vestimentas (judogui) de cor azul ou branca. As lutas duram em torno de quatro minutos, seguindo para prorrogação em caso de empate. A pontuação do judô é atribuída por *ippon* e *waza-ari*, o primeiro consiste em jogar o adversário de costas no tatame, finalização ou imobilização do adversário por 20 segundos. O *waza-ari* corresponde aos golpes aplicados que não podem considerados *ippon* em virtude da falta de força, velocidade ou tempo de imobilização (FRANCHINI, 2010).

Penalidades são atribuídas quando ocorre falta de combate entre os competidores ou quando se percebe um comportamento que fere os princípios do judô por parte dos lutadores (FRANCHINI, 2010).

A competição é organizada por torneio com chaveamento, acompanhada por uma repescagem em caso de eliminação. O atleta classificado na repescagem só alcançará o terceiro lugar no máximo (COI, 2024).

O taekwondo ingressou na edição de Sydney 2000, diferente das demais modalidades foi introduzido contado com a participação de homens e mulheres simultaneamente. No entanto, é importante destacar que o taekwondo já havia participado como desporto de exibição em 1988 em Seul e 1992 em Barcelona.

Cook (2011) explica que o taekwondo é oriundo da fusão das artes marciais praticadas pelas escolas coreanas durante o governo de ocupação japonês por volta de 1944, as quais foram unificadas sem



influências estrangeiras, em 1955. De qualquer maneira, o taekwondo tornou-se um esporte praticado nos cinco continentes, reconhecido como arte marcial (COOK, 2011).

A luta tem como objetivo chutar e socar o oponente, evitando ser atingido, e marcar pontos. Os pontos são atribuídos de acordo com a dificuldade da técnica empregada, as disputas ocorrem em um tapete octogonal com três rodadas de dois minutos cada.

O Taekwondo Olímpico é disputado em formato de combate, com os atletas utilizando coletes e capacetes eletrônicos, nas cores vermelha e azul, que registram os pontos baseados na força e precisão dos chutes e socos. Os atletas utilizam como vestimenta o *dobok* (Cook, 2011). Visando preservar a integridade física, os atletas utilizam protetores nos membros inferiores e luvas nas mãos.

Os Jogos Olímpicos de 2020, previstos para serem realizados em Tóquio, no Japão, ocorreram em 2021 devido à pandemia da COVID-19, doença que afetou severamente a humanidade, literalmente parando o mundo e consequentemente o esporte. Essa foi a primeira vez na história que os Jogos Olímpicos foram interrompidos por motivos de saúde.

Cabe destacar que mesmo com as interrupções geradas pela primeira e segunda guerra mundial e diante dos boicotes ocorridos em edições seguintes partindo de países como China, EUA, a antiga URSS, Egito, Libano e países europeus por motivos políticos, principalmente ligados a guerras e conflitos, a constância dos jogos permaneceu (CAMPOS, 2016).

Na ocasião (2021), o Comitê Olímpico Internacional (COI) decidiu realizar os jogos com medidas restritivas e sem a presença de público. Nas lutas, o Karatê ingressou no programa, sob a justificativa de a modalidade atender os critérios como presente nos cinco continentes, praticada em mais de 200 países, possuir regras unificadas e forte conexão com o país sede.

O karatê ingressou contando com a participação de homens e mulheres, divididos em categorias de peso. A luta, no sistema *Kumite* (combate), consiste em golpear o adversário com socos ou chutes na cabeça ou tronco (PAULA, 1996). Os pontos são atribuídos mediante acerto, os chutes valem mais pontos ou contra-atacando com técnicas

de projeção ou desequilíbrio (PAULA, 1996).

O karatê como luta para conseguir as atribuições necessárias para o programa olímpico também precisou superar diferenças entre escolas e estilos, sofrendo uma espécie de unificação. Todavia, mesmo com tal esforço, o COI decidiu retirar o karatê do programa em virtude da baixa popularidade. Com isso, a luta não foi mantida em Paris 2024 e não está prevista no programa para Los Angeles, Estados Unidos.

### *Gênero e preconceito*

Segundo Antunes e Moura (2021) as artes marciais e lutas possibilitam a ascensão de pessoas, seja sob a conotação do esporte, educação, saúde ou inclusão. Com isso, as mulheres, vencendo desafios e barreiras em um universo preponderantemente masculino, conquistam espaço nas lutas (ANTUNES; MOURA, 2021).

O esporte moderno acompanha tendências da sociedade em termos políticos, econômicos e sociais, refletindo diretamente na luta feminina em espaços da sociedade como: mercado de trabalho, condições de vida, salário, lazer, saúde e na prática esportiva (MANDELL, 1984).

O pano de fundo para essas conquistas são as questões socioculturais enraizadas no esporte, visto que no passado acreditavam que as mulheres deveriam realizar atividade física de forma controlada, em locais privados, sendo prescritas atividades que “mais se adequavam”, tais como: ginástica, natação e dança, subestimando e estigmatizando a capacidade feminina (ANTUNES; MOURA, 2021).

Preconceitos e estereótipos relacionados a forma do corpo, fragilidade, beleza e passividade foram encarados em busca de condições igualitárias no âmbito das artes marciais e lutas (ANTUNES; MOURA, 2021). A presença de marcas e hematomas durante a prática de lutas e artes marciais no corpo feminino, por um lado, pode parecer um ato de violência masculina, gerar discursos de discriminação e proteção (ANTUNES; MOURA, 2021). Contudo, ao mudarmos a ótica, representa conquista, sucesso, fibra, garra e, acima de tudo, mudanças de paradigmas oriundos de uma área concebida estritamente pelos homens.

A luta pela participação das mulheres nas lutas olímpicas ocorre de

maneira contínua e perseverante ao longo das edições. A primeira participação registrada ocorreu em 1924 na esgrima, porém, essa conquista foi apenas a ponta do iceberg (DACOSTA et al., 2006).

Nas modalidades de luta livre e boxe, por exemplo, as mulheres estrearam 100 anos depois, na edição de 2004 e 2008 respectivamente, apesar de inúmeras conquistas das mulheres na sociedade (DACOSTA et al., 2006). Nota-se, portanto, um longo período, que atravessou o auge do movimento feminista em 1980 e seguiu para os anos 2000 (ANTUNES; MOURA, 2021). Todavia, após muito esforço e conquistas fora do espaço olímpico, as mulheres são reconhecidas.

O judô, apesar de estar nos jogos desde 1964, demorou a aceitar mulheres. A participação feminina na modalidade ocorreu pela primeira vez em Barcelona 1992. A tradicional arte marcial oriental manteve, até 2017, uma prática de diferenciação de faixas; ou seja, a faixa preta das mulheres possuía uma tira branca no meio.

No Brasil, os registros de mulheres praticando lutas são de 1920 e, em competições internacionais, somente em 1979, após da derrubada da proibição de mulheres praticando esporte no país, em vigor desde 1941 (ANTUNES; MOURA, 2021).

Realizando uma análise a partir do período transcorrido para a inserção das mulheres em competições olímpicas, percebemos que o marco de 100 anos não é uma exclusividade das lutas. No atletismo e no polo aquático, as mulheres ingressaram no lançamento do martelo em 2000, mesmo com as modalidades presentes desde 1900.

O taekwondo e o karatê são os únicos que emergiram oficialmente para os Jogos Olímpicos com igualdade para homens e mulheres. Entretanto, a última barreira para as lutas e igualdade de gênero está na luta greco-romana, a qual permanece exclusivamente masculina na atualidade.

Embora haja a presença e forte participação da mulher nas lutas no contexto olímpico, existem pontos comuns que não são igualitários como, por exemplo, o número de categorias inferior para mulheres e, conseqüentemente, o menor número de medalhas, assim como tempos menores para a realização das lutas, gerando menor exposição midiática para mulheres (DACOSTA et al., 2006).

O esporte em termos de gênero passa por uma fase de discussões e transições. Para COI existe um grande desafio em todas as modalidades, trata-se dos atletas trans, aqueles que nasceram com o sexo biológico masculino ou feminino, porém, realizaram a transição e mudaram de sexo. Em 2024, houve a participação de um atleta filipino Hergie Bacyadan que, nascido com o sexo feminino, se identifica como homem trans, mas continua competindo na categoria feminina. Tal participação causou polêmicas e repercussões na mídia. Nesse contexto, é uma questão emergente a ser discutida pelas autoridades internacionais. A posição do COI até então é dura e evita ao máximo participações de atletas nessa condição.

O preconceito e a intolerância também estiveram presentes nas lutas olímpicas. De acordo com Campos (2016) o nazismo alemão em 1933, excluiu da equipe olímpica o campeão de boxe Erich Seelig por ser judeu e o boxeador Sinti Johann Rukelie por ser cigano. Na ocasião, a esgrimista Helene Mayer foi a única atleta de origem judaica a competir pela Alemanha nazista em 1936, conquistou a medalha de prata e cumpriu o protocolo nazista com a saudação característica junto com outros atletas alemães (CAMPOS, 2016).

### *Lutas no quadro de medalhas*

Toda delegação olímpica tem como meta alcançar determinada classificação nos Jogos Olímpicos. Assim, torna-se comum observarmos nações como China, Estados Unidos, Canadá ou Rússia disputando as primeiras posições.

Essa disputa assemelha-se à demonstração de força e poder das cidades-estados da antiga Grécia. De acordo com Campos (2016) a demonstração de força no esporte tem como objetivo destacar o país como uma potência mundial frente aos outros. Portanto, esse é um dos motivos pelos quais muitos países investem de maneira pesada no esporte. Além disso, vencer nas lutas olímpicas é um sinônimo de força e habilidade para o país.

Paralelamente à disputa de poder, as lutas podem, em termos de classificação, ser determinantes para o quadro geral de medalhas. Segundo

o COI (2024) as modalidades de lutas representam 288 medalhas, considerando ouro, prata e bronze dentro das categorias disputadas nas modalidades. Esse quantitativo em disputa representa aproximadamente 20% do quadro de medalhas disponíveis. Por isso, seria negligência da delegação candidata a campeã no ranking de medalhas desprezar as lutas.

O Brasil possui tradição e competitividade nas lutas olímpicas, sendo o judô, boxe e taekwondo, as modalidades com as principais conquistas. Dessa maneira, temos judocas brasileiros como: Aurélio Miguel, Sarah Menezes, Rafael Silva e Tiago Camilo; boxeadores como: Robson Conceição, Beatriz Ferreira, Adriana Araújo e os irmãos Esquivia e Yamaguchi Falcão; e taekwondistas Maicon Andrade e Natália Falavignia.

Na edição de 2024, em Paris, o judô conquistou ouro, prata e bronze, com Beatriz Souza e Wiliam Souza e Larissa Pimenta, bronze no boxe e taekwondo como Bia Ferreira e Edival Pontes (o Netinho). Portanto, cinco medalhas entre 20 conquistadas pela delegação, cerca de 25% do total.

### *Tentativas frustradas*

Outro aspecto sociocultural relevante são as tentativas que não lograram êxito de composição de novas modalidades esportivas no programa olímpico. DaCosta et al. (2006) explicam que os Jogos Olímpicos da Era Moderna possuem casos de tentativas fracassadas de inserir novas modalidades de luta.

Uma das hipóteses e argumentos para sustentar as inserções está na forte conexão do país anfitrião com a modalidade (DACOSTA et al., 2006). Por outro lado, como os Jogos Olímpicos se transformaram em um megaevento esportivo, em que o país anfitrião e a cidade-sede ingressam com a maioria dos custos da competição, a influência política e solicitações do anfitrião atingem determinado peso (CAMPOS, 2016; DACOSTA et al., 2006). Não obstante, devido à baixa adesão internacional e pouca repercussão sobre a luta no contexto dos jogos, as justificativas citadas acabam perdendo sustentabilidade e valor.

No âmbito das lutas, existem casos como, por exemplo, da *Glíma*

(luta de domínio característica dos países nórdicos em Estocolmo (1912. O *Savate* (boxe francês, que permite a aplicação de chutes, além dos socos e a luta de bastões, ambos presentes em Paris 1924 (DACOSTA et al., 2006.

Embora existam modalidades de combate com inserção internacional (kung fu, kickboxing e o muay thai, como exemplos, a presença de vários estilos e/ou a falta de definição sobre características básicas de pontuação apresenta-se como um grande limitador para a inclusão no programa olímpico.

Em 2016, na edição brasileira, sediada na cidade do Rio de Janeiro, houve a tentativa de ingresso da capoeira como esporte olímpico, aproveitando a faceta de luta da modalidade. Seguindo a dinâmica estabelecida pelo COI, a capoeira está presente nos cinco continentes, é praticada em mais de 250 países e indiscutivelmente possui forte conexão com o país anfitrião.

Assim, a tentativa de propor a inclusão da capoeira no programa dos Jogos Rio 2016, a qual não logrou êxito junto ao COI. Contudo, representantes do movimento negro foram à justiça requerer através de mandado de segurança a inserção da capoeira como modalidade olímpica de exibição, sem valer como competição, medida negada pelo Superior Tribunal Federal na ocasião (STF, 2015).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O texto deste capítulo apresentou uma discussão sobre lutas no contexto dos jogos olímpicos, realçando aspectos socioculturais existentes em cada época. Dessa forma, foram explicitados aspectos socioculturais e nuances que permeiam as lutas no contexto olímpico, apresentando questões relevantes como história, gênero, política, preconceito e tentativas frustradas de inserções ao longo do tempo.

Diante do exposto, acreditamos que as lutas possam ter seu escopo ampliado por mais uma modalidade. No quadro atual existe uma modalidade de luta com implemento, a esgrima. Uma modalidade que emprega membros superiores, o boxe e outra com a predominância de membros inferiores, além do conjunto do *wrestling* e judô com as

lutas utilizando princípios de agarrar, segurar, submeter, projetar e imobilizar. Nesse contexto, seguindo uma tendência das lutas contemporâneas, uma possível solução seria uma luta que conseguisse aglutinar todos os elementos e princípios em uma única modalidade. Portanto, o MMA poderia ser uma solução, afinal, é uma modalidade conhecida e praticada nos cinco continentes, as mulheres também participam, possui grande popularidade e poderia contribuir para romper a última barreira constante na luta greco-romana.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, M. M.; MOURA, D. L. (orgs). **Dialogando com as lutas, artes marciais e esporte de combate**. Curitiba: CVR, 2021.

BREDA, M.; GALLATI, L.; SCAGLIA, A. J.; PAES, R. R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.

CAMPOS, F. A política no pódio: episódios de tensões e conflitos nos Jogos Olímpicos da Era Moderna. **Revista USP**. São Paulo, n. 108, p. 11-20, 2016.

CAVALCANTI, L. T. C.; OLIVEIRA, A. A. S. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicologia e revista**, Belo Horizonte, v.26, n.1, p. 83-102, 2020.

COI. IOC News. **IOC**. Disponível em: <https://www.olympics.com/ioc>. Acesso: 24 nov. 2025.

COOK. D. **Taekwondo tradicional: técnicas essenciais, história e filosofia**. São Paulo: Madras, 2011.

DACOSTA. L. P. (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro, RJ: CONFEF, 2006.

FRANCHINI. E. **Judô: desempenho competitivo**. 2ª ed. São Paulo, Manole, 2010.

PAULA, G. G. de. **Karate: esporte, tática e técnica**. São Paulo: IBRASA, 1996.

REID, H.; CHOUCHER, M. **O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais**. Editora Cultrix, 1983.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física**. Porto Alegre: Penso, 2015.



SONODA-NUNES, R. J.; OLIVEIRA, S. R. L. **O ensino das manifestações de luta: utilizando o jogo como estratégia pedagógica.** Curitiba: Intersaberes, 2021.

STF. **Inviável pedido ao STF de inclusão da capoeira nas Olimpíadas de 2016.** Brasília, 2015. Disponível em: <https://www.stf.jus.br/arquivo/cms/noticiaNoticiaStf/anexo/MS33826.pdf>. Acesso: 24 jul. 2025.

# 4 OS SENTIDOS DA VIOLÊNCIA NO BOXE

*Milton de Souza Coelho*  
*Jorge Felipe Columá*

A violência no boxe como desporto se constitui um grave problema. Autoridades e organismos – nacionais e internacionais – vêm envidando esforços no sentido de melhor compreender e controlar o problema.

De outra forma, para dificultar a compreensão da violência, existe uma interferência ideológica que impregna a nossa visão de mundo e impede a realização de análises críticas não comprometidas. Desse modo, falar de violência requer, antes de tudo, uma tomada de posição, pois o uso que se faz do termo está relacionado à posição dos atores, ou seja, ao lugar de onde se fala e para quem se fala. Assim, a definição dos contornos e da amplitude do conceito de violência dependerá sempre da compreensão das relações intra e intertextuais que o termo reivindica.

O entendimento da violência não se dá apenas a partir da sua descrição, mas sobretudo da explicitação das representações que lhe são imanentes. Assim, é no campo dos sentidos que a violência se materializa e ganha consistência. Reportando-se a essa questão, Yves Michaud (1989) observa:

Tais sentidos indicam duas orientações principais: de um lado o termo designa fatos e ações, de outro, designa uma maneira de ser da força, do sentimento ou de um elemento natural - violência de uma paixão ou da natureza. No primeiro caso a violência opõe-se à paz, à ordem que ela perturba ou questiona. No outro, é a força brutal ou desabrida que desrespeita as regras e passa das medidas. (MICHAUD, 1989, p. 7).

A perspectiva de Michaud (1989) nos sugere que, para onde quer que nos voltemos, encontramos sempre a ideia de uma força, potência natural, cujo exercício contra alguma coisa torna o caráter violento. A ideia de força, ao permear as ações físicas, confere a estas uma sutil modulação que ora pode inscrevê-las como violência, num contexto, ora pode torná-las não violentas, em outro. Contudo, se a utilização dessa força nos diferentes contextos tem um caráter ambíguo, o que resulta dela não deixa dúvidas: ela deixa marcas. E é esse o referencial que mormente norteia as orientações, quer fomentadoras, quer inibidoras da violência no campo desportivo.

Embora contribuam para clarificar o problema, essas marcas, por si sós, não têm o poder de acabar com as dúvidas sobre os limites da violência. É a sua qualificação, ou seja, a sua aceitação como violação, que a define como violência. Nesse sentido, é a norma ou normatização que acaba sugerindo – nos diferentes contextos – o que pode ou não ser considerado violência. Isso nos leva a admitir que existirão infinitas formas de qualificar a violência, pois variadas serão as espécies de normas encontradas.

Enfatizando as dimensões da ambiguidade e da legitimidade, Ronaldo Lins (1990) explicita:

A violência constitui uma noção incerta infalivelmente ligada ao ponto de vista de quem fala. Esta é a razão pela qual, em virtude da divergência de ponto de vista ela também muda de nome. O que uns denominam de manutenção da ordem outros veem como uma manifes-

tação de legítima violência. (LINS, 1990, p. 13).

Na perspectiva do autor, a palavra violência quase nunca compreende experiências comparáveis; há uma mudança constante do significante, o que a remete ao campo da legitimação. A violência “nasce onde não há acordo sobre regras e princípios, onde se apaga a ideia de corpo social, com tudo que a metáfora orgânica implica na ordem do simbolismo, da interdependência do direito e das liberdades dos teres e dos deveres” (LINS, 1990, p. 14).

Isso posto, Lins (1990) sugere que a legitimação se constitui no ponto central do problema. Portanto, compreendo que a legitimação sedimenta e ou amplia as formas autorizadas de intervir sobre o corpo. Em síntese, admito que à ambígua noção de violência acrescenta-se, portanto, a ideia de legitimidade, que, no caso de desporto de luta, e particularmente no boxe, define os contornos da violência aceitável.

Numa outra perspectiva, referenciado pela ideia de força canalizável, mas utilizando-se de referencial teórico diferente, René Girard (1990) sugere que o homem é desejo, mas um desejo diferente, muito especial, que ele denomina “mimético”. Esse desejo *sui generis* precisa, segundo o autor, necessariamente experimentar a constante ameaça do outro.

Os homens são governados por um mimetismo instintivo, responsável pelo desencadeamento de comportamentos de apropriação mimética geradores de conflitos de tal ordem que a violência seria um componente natural das sociedades humanas a ser incessantemente exorcizado pelo sacrifício de vítima expiatória. (GIRARD, 1989, p. 10, grifo nosso).

Nessa perspectiva, não é o culpado que interessa, mas as vítimas não vingadas. A mola deflagradora da violência é o desejo, drama existencial que se joga a três (eu, o outro e o desejo). Desse modo, o outro só deseja o que eu desejo, e vice-versa. Essa relação torna explícito um jogo que exige a “intermediação de heróis míticos, deuses e ancestrais divinizados, a quem se atribui a encarnação imaginária da violência”

(GIRARD , 1989, p. 10). Ela é de todos e está em todos, diluída por todo o corpo social.

Na prática, o que o autor visualiza é um processo de expiação permanente, em que os lutadores, por exemplo, se batem na expectativa de saciar um desejo inatingível que lhes escorre o tempo todo por entre os dedos, como se fora Sísifo a tentar realizar uma tarefa irrealizável – o que, paradoxalmente, impele os desejantes a buscarem vítimas substitutas.

Além disso, Girard (1989) acaba ingressando na perspectiva da teoria catártica, o que confere à violência o status de força a ser dominada, contida. Realidade mais comum encontrada no universo das lutas e dos esportes, em que competir desportivamente exige o controle da raiva e da violência.

Sob outro ponto vista, recusando-se a aceitar as explicações totalizantes que respondem pelas explicações que priorizam a macroestrutura do mundo, Maffesoli (1987) resgata a ideia de uma violência produzida, não por indivíduos, mas por pequenos grupos em que ela, paulatinamente, vai emergindo como um elemento estrutural do fato social. O autor concede à violência um caráter de antecipador de uma nova ordem. Nesse sentido, a anomia e o caos representam o início de uma nova forma de convivialidade. O autor concede à violência um caráter de ambivalência e analisa com rigor seus vários aspectos polifônicos, sugerindo que ela se inscreve na estrutura do ser humano, exercendo um papel positivo de elemento necessário para a vida em sociedade.

Assim disposto, Maffesoli (1987) analisa a questão da violência e suas influências nos diferentes setores da sociedade. Sua contribuição para o campo da educação física se dá na medida em que ele admite que a violência é uma força com a qual temos que negociar permanentemente. Nos desportos de combate, por exemplo, de acordo com a sua perspectiva, há uma necessidade de contê-la, pois as peculiaridades dessa área em que se destaca o boxe mostram que ela precisa ser transformada para se adaptar às necessidades e dimensões exploradas pelo desporto na atualidade.

Uma outra visão do processo de manifestação da violência é sugerida por Elias (1994). Ao analisar o processo de mudança, de refinamento

das nossas emoções ao longo do processo civilizador, o autor observa que a violência em geral passa a ser contida através de determinadas regras e proibições, que acabam guiando limitações, o nível de agressividade e/ou intensidade como aquele ato violento pode se manifestar. Com isso, a violência e a agressividade tendem a ser reduzidas na sociedade quando comparamos, por exemplo, as ações vivenciadas pelos gladiadores que duelavam até a morrer, com as disputas do boxe, cujas regras buscam preservar a integridade física do lutador.

Elias (1994) ressalta a importância em todos os lugares da instalação de um processo de aumento da sensibilidade ante a violência, de uma repugnância cada vez maior ante suas manifestações. Registra-se um processo de contenção da violência, de suas manifestações, restringindo-a cada vez mais a locais e espaços onde sua expressão passa a ser aceita socialmente. Reportando-se a essa questão, o autor chama a atenção para o fato de que:

[...] a beligerância e a agressão encontram expressão socialmente permitida nos jogos esportivos. E elas se manifestam especialmente como “espectador” (como por exemplo, em lutas de boxe, na identificação imaginária com um pequeno número de combatentes, a quem uma liberdade moderada e precisamente regulamentada é concedida para liberação dessas emoções (ELIAS, 1994, p. 200.

Concordando com a perspectiva defendida por Elias (1994), mas detendo-se nos limites dos jogos desportivos, Parlebas (1988) constata que, ao ser criado um espaço/local propício à disputa ou ao jogo, surge uma outra perspectiva no sentido de pensar em permitir tipos de ações violentas, como: o local para isso, os tipos de contatos ou golpes válidos, os itens ou equipamentos utilizados, o tempo de ação, pontuação, vitória, derrota ou empate, por exemplo – todos de certa maneira conectados com as estruturas sociais vigentes, que contribuem para a evolução geral das mentalidades e para a aceitação das lutas desportivas.

Nesse contexto, a maioria dos desportos evolui para um controle

sistemático da violência, em que esta vai paulatinamente tornando-se mais contida, mais docilizada, por imposição de costumes. À medida que a sociedade evolui, a maneira de ver, interpretar, enfim, de olhar e negociar com a violência vai mudando.

A evolução da sociedade vai determinando o ocultamento da violência, reduzindo a sua tolerância na superfície dos corpos, tornando-a cada vez mais restrita e atenuada. Esse processo de transformação em que as manifestações são mediadas pelo olhar (forma de ver, analisar e interpretar o problema) provoca uma espécie de enclausuramento da violência que cada vez mais se volatiliza, sendo empurrada para dentro do corpo. Assim, a visão passa a condicionar a quantificação e a qualificação da violência nos diferentes espaços e momentos históricos. A visão faz com que, por exemplo, no microespaço do pugilismo, o olhar particularizador do boxista – visão que por si só é produtora de sentidos – determine a ação dos atores nesse espaço.

Tal fenômeno faz com que a prática pugilista assuma características especiais, o que pode sugerir a um não pugilista, que não participa do mesmo conjunto de crenças, que o boxe não vem se domesticando. Entretanto, uma análise mais atenta põe a descoberto ações como a criação de protetores de cabeça, protetores bucais, genitais, levadas a efeito no pugilismo como um todo e particularmente valorizadas no boxe amador. Mostra que, mesmo num esporte como o boxe, o olhar tende a não ser condescendente com as práticas violentas. Há uma tendência à intolerância com a violência explícita, uma tolerância velada, não admitida com a violência implícita, a qual passa a ser admitida cada vez mais em espaços ritualizados.

Isso posto, o boxe, assim como o restante dos desportos, sofre as mesmas influências do processo de transformação dos costumes, de docilização da violência, de ampliação do autocontrole, fruto da ação da heteronomia que se processa na sociedade de forma muito eficaz. Entretanto, isso não significa que a construção do autocontrole resulta apenas do processo de sedimentação da autodisciplina.

A propósito, Elias (1994) afirma que aceitar sua teoria sobre o processo de civilização e violência implica diretamente compreender que existe uma progressão inclinada para autocontrole. Assim sendo, o

autor, por um lado, admite que estruturar coerções é constituinte da natureza humana; por outro, vincula essa coerção às estruturas sociais. Portanto, é sobretudo o equilíbrio que se estabelece entre a pulsão e o autocontrole que define a dimensão do processo.

Dessa forma, Elias (1994) admite um vínculo estreito entre a estrutura de poder e a auto coerção. Assim sendo, qualquer relaxamento ou intensificação num dos polos (pulsão ou controle das pulsões) altera o equilíbrio do conjunto. Logo, as fronteiras entre os polos citados podem ser alteradas. Em consequência, no mesmo momento histórico, mas em espaços diferentes, podem ocorrer flutuações nessa relação (pulsão vs controle das pulsões) que destoem do restante do conjunto da sociedade, como ocorre, por exemplo, no micro espaço do campo das lutas.

Mudando a ótica, é relevante considerar o posicionamento de Carvalho (1985), cuja obra “Violência no Desporto” estabelece uma classificação para o fenômeno da violência. Admitindo a existência de três teorias fundamentais para o estudo da violência (teoria do instinto, teoria da frustração e teoria da aprendizagem), o autor estabelece as características, vantagens e desvantagens de cada uma. Opta, contudo, pela teoria da aprendizagem, admitindo que é no processo educativo e cultural que se deve procurar a resolução dos problemas da violência desportiva. Ressalta ainda que não é o sistema desportivo que está em causa, mas a totalidade da dinâmica social que o determina.

A visão de Carvalho (1985) é sem dúvida muito cativante, contudo, para compreender o sentido que os boxistas emprestam aos termos “autocontrole” e “violência”, consideramos a orientação de Elias (1994) mais adequada, pois permite uma compreensão mais clara das relações (pulsão/controle das pulsões). Além disso, essa teoria se integra de forma bastante satisfatória com a metodologia (análise do discurso) que utilizaremos para compreender os sentidos da violência na esfera boxista.

## **A VIOLÊNCIA E O DESPORTO DE LUTAS**

A atividade de lutas historicamente se constrói e se legitima como atividade guerreira, estando ligada às características de lutar para ferir, imobilizar, projetar, subjugar ou até mesmo matar o oponente, as



quais permanecerão subjacentes ao longo do seu processo evolutivo da sociedade e das lutas.

Como um fantasma a ser exorcizado, ou como algo a ser contido, a violência definirá e limitará o processo de civilização das diferentes modalidades de combate. Vive, portanto, a atividade de luta o conflito permanente de ser filha reconhecida de *Thanatos* (instinto, inclinação para a morte), mas paradoxalmente ter que cultivar, inclinar-se para *Eros* (instinto de vida), a fim de continuar sobrevivendo como atividade prestigiada na sociedade contemporânea.

Nessa concepção, podemos dizer que o processo de construção e legitimação da luta como atividade guerreira deixou marcas tão fortes que seu grande drama para se transformar em desporto consiste em libertar-se dessa referência ou, pelo menos, minimizar seus efeitos danosos. Tal fato tem despertado, ao longo da história, o interesse de vários estudiosos, os quais sugerem diferentes soluções para o problema. No Japão, em 1882, baseado, no *Jiu-Jitsu*, “que era uma prática guerreira calcada na leveza do corpo e do espírito” (ROBERT, 1976, p. 19), Jigoro Kano criou o Judô, a arte da não resistência, ou o caminho da suavidade.

Numa outra perspectiva, a arte das mãos vazias ou Karatê (termo genérico para muitos estilos de artes marciais que usam golpes de mãos e pés como técnicas básicas) originou-se no Tibete, foi introduzida na China e depois espalhou-se por outros países asiáticos (TEGNER, 1982).

O Karatê desenvolveu-se sobretudo em Okinawa (sudoeste do Japão) e teve seu processo de docilização influenciado por Spopai, dirigente que instituiu a proibição da posse e do uso de armas em todo o território de Okinawa. Em 1609, ao invadir a ilha, Shumazu manteve a proibição decretada por Spopai, que antes controlava a ilha.

Atualmente, o Karatê (notadamente o das escolas brandas) procura desenvolver velocidade, precisão e técnica. Evolui gradativamente para um maior controle dos efeitos dos golpes, aperfeiçoando as regras, utilizando aparatos e protetores.

O Aikido é outra modalidade que passou por processo similar e longo, no qual se observa que as armas e as formas de ataque físico sofrem grandes modificações. O Aikido foi formulado por Mestre Morihei

Ueshiba – evoluiu do jiu jitsu (arte da guerra) para o Budo (caminho militar); na contemporaneidade, transformou-se em Aikibudo e, após a Segunda Guerra Mundial, finalmente recebeu a denominação de Aikido, o caminho de busca interior ou caminho do espírito harmonioso (PINTO, 1994).

Pinto (1994) esclarece que essa modalidade de combate é definida como uma arte marcial de defesa, com muitos aspectos de ordem educativa e cultural. Assim, consiste em usar a força do adversário com ele mesmo, permitindo ao praticante ampla defesa de ataques. Além disso, a arte marcial apresenta, em sua essência, comportamento voltado ao cavalheirismo, a ponto de ser considerado uma expressão física (*modus operandi*) do Bushido, traduzido literalmente como “o caminho do guerreiro” (PINTO, 1994).

Seguindo a mesma dinâmica de transformação e controle da violência, destaca-se ainda o Kendo (caminho da espada), o qual representa a arte marcial que visa formar o caráter do indivíduo através da luta com espada. Essa arte de combate sofisticou-se, ocultando sua tradição de atividade guerreira sob a forma de rituais.

Saindo do universo das lutas orientais, não poderíamos deixar citar a capoeira, modalidade de combate que se caracteriza por aglutinar em uma única arte as facetas luta, dança, arte e jogo. A capoeira é um exemplo de versatilidade e ressignificações ao longo de sua história, sobretudo em relação à violência, percorrendo caminhos entre o preconceito, a discriminação, a marginalização, lutas e movimentos políticos de rua, guerras e motins e até o crime, constituído no Código Penal (SOARES, 1999).

Contudo, no século XX, com a emergência dos estilos da Capoeira Angola, criada por Mestre Pastinha, e pelo estilo da Capoeira Regional, desenvolvido por Mestre Bimba, passa por um processo de institucionalização ou esportivização, conquistando espaço e aceitação na sociedade. Assim, uma arte que outrora era tida como “coisa de negros, vadios e vagabundos” ganha o mundo e é reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade em 2014.

Inúmeros seriam os exemplos de desportos de luta que se docilizaram e se adaptaram às exigências da modernidade, contendo a violência

que os referências e os liga às suas origens de atividade guerreira. No entanto, a proposta deste estudo é investigar a violência no Boxe, cujo discurso parece diferir das atividades descritas, já que, enquanto estas, de modo geral, evoluíram para uma atitude mais clara de respeito à integridade física dos praticantes, aquele parece resistir à adoção ampla dessa ideia de docilização na prática.

Na tentativa de compreender a violência no boxe, vamos focar no estudo do processo evolutivo, desde a antiguidade até a atualidade, concentrando em marcas como regulamentos e proteções para o corpo.

## **OS SENTIDOS DA VIOLÊNCIA NO BOXE**

A origem do boxe, de acordo com Dominguez e Llano (1987, p. 7), remonta ao antigo Egito. Datam dessa época (século VIII a.C.) vestígios de civilizações que, segundo os autores, conheciam o pugilato, antecessor do boxe. A propósito, Ebhiriam A. Speiser – citado pelos autores – e um grupo de arqueólogos localizaram vestígios do pugilato em um templo nas cercanias de Bagdá (Capital do Iraque). Foram encontradas peças de pedra, reproduzindo pugilistas em guarda, e peças de bronze, com pugilistas em ação.

Seu desenvolvimento e legitimação como arte de combate, contudo, só ocorrem na Grécia, onde se desenvolveu, sobretudo porque os gregos viam no pugilato uma forma eficiente de preparação para a guerra. Nessa perspectiva, Esteves (1967) ressalta:

Para os Helenos – como, aliás, já sucedia antes deles e como continuou a verificar-se depois deles – o desporto era um meio direto ou indireto de preparação militar da juventude. As atividades físico-desportivas sempre constituíram, na realidade, o processo principal de melhorar, ou manter, a destreza e a resistência necessárias às lutas armadas. Até mesmo nos intervalos disponíveis das batalhas, a distração maior e indispensável era a competição desportiva, de utilidade militar imediata (ESTEVES, 1967, p. 23).

É, pois, ligado à arte da guerra, que o pugilato experimenta seus momentos de glória. Era tão natural a ideia de guerra como referência aos desportos que os autores do período clássico registraram várias semelhanças entre o desporto e a guerra.

Se, no pancrácio, eram permitidos todos os golpes, isso queria dizer que se tratava de uma excelente preparação para os combates mortais, para as lutas corpo-a-corpo e, sem outras preocupações que não fossem as da sobrevivência pessoal. (...) Igualmente o pugilismo, como desporto, olímpico, era uma esgrima destinada a habituar o praticante às paradas e respostas da técnica militar: com o braço esquerdo (o braço do escudo) parava o soco do adversário e com o braço direito) o braço da lança ou da espada) respondia ou iniciava o ataque (ESTEVEES, 1967, p. 24).

A organização do esporte sofre, portanto, a influência da ideia de combate. Nos esportes coletivos, predomina o conceito de tomada de pontos estratégicos, em que se incluem o gol ou a cesta, que representam simbolicamente os últimos pontos da barreira inimiga. Já nos esportes de luta, a metáfora da guerra inspira a definição de espaços reconhecidos como legítimos para a luta (ringue, tatame), além da construção de estratégias para provocar a morte simbólica do antagonista. Todo esse processo ocorre dentro de certos limites estabelecidos pelas regras, cuja função é igualar os combatentes, já que, se assim não fosse, o combate não seria honrado.

A popularidade e o prestígio do boxe culminam por elevá-lo à categoria de desporto olímpico no ano de 688 a.C., por ocasião da XXIII Olimpíada. Sagrou-se campeão nessa competição o atleta Onomasto de Esmirna, a quem devemos a idealização de um regulamento para tornar o pugilato diferente.

Esse regulamento só foi aplicado efetivamente na 48ª Olimpíada, cujo vencedor foi Pitágoras de Samos. Cabe registrar que a instituição do clímax se fazia necessária à época, porque os combates, que se ini-

ciavam ao meio-dia, estendiam-se, às vezes, até a noite.

De acordo com Valserra (1945, p. 18), são os seguintes os pontos relevantes desse regulamento:

- a) Proibição da morte intencional do adversário;
- b) Divisão dos combates assinalados por meio de flautas. (os rounds eram registrados por quedas e não por tempo, como se faz na atualidade.
- c) Proibição do *clinch* (corpo-a-corpo);
- d) Instituição do clímax para lutas prolongadas, (defesa passiva) que consistia na submissão do pugilista aos golpes de seu contrário sem devolvê-los, podendo unicamente pará-los movendo os braços;
- e) Punição rigorosa aos fraudadores. Instituem-se pesadas multas aos faltosos, além de bani-los dos jogos.

Os combates eram bastante violentos, se comparados aos padrões atuais da nossa sociedade. A violência fazia com que aceitassem com naturalidade as mutilações sofridas pelo corpo. Era comum a exaltação dos grandes combates, sem a preocupação de omitir a violência. O poeta Homero, por exemplo, na *Ilíada*, descreve um caso típico de nocaute em seus versos. Trata-se do mais antigo combate pugilístico registrado em texto conhecido na atualidade. Recorremos a Valserra (1945) para descrever o combate:

[...] Despuestos ambos contendientes comparecieron en medio del circo, y levantando las robustas manos se acometieron entrelazando los fornidos brazos. Pronto las monoplas de cuero chocarn y retumbó el ruido de los golpes que se dirigian. Crujian de un modo horrible las mandíbulas y el sudor empezó a empaparles el cuerpo. D pronto el divino Epeo, reuniendo todas suas fuerzas, arremetió y dió a Eurialo tan terrible golpe en la mejilla que le hizo venir tierra desfallecido. Asi como en un mar encrespado por el soplo de Boreas salta un pez a la orilla poblada de algas y las negras olas lo cubren

en seguida, así Eurialo al recibir al golpe cayó dando un salto hacia atrás. Pero al instante el magnánimo Epeo lo cogió con sus brazos y lo levantó, entregándolo a sus compañeros, que se lo llevaron con los pies arrastando, la cabeza inclinada hacia un lado y escupiendo por su boca negra sangre. Pensaba en otra cosa. (VALSSERRA, 1945, p. 14).

As lutas na Grécia obedeciam a um caráter religioso, o qual implicava respeito à vida do oponente e às regras. Realizavam-se sem delimitação de espaço (era sinal de covardia ceder terreno, fugir aos golpes) e tinham como característica o uso de uma espécie de luva rudimentar (spaira), feita de couro curtido e pontas de ferro.

Não havia divisões por categorias, o que significa dizer que um homem de 71 kg (categoria médio) poderia lutar com outro de mais de 100 kg (categoria pesados). Isso significava que, se comparados aos combates modernos, eram mais violentos, pois o peso altera o impacto dos golpes. Era o sorteio que definia a sorte dos competidores. As mutilações frequentes do corpo eram motivo de júbilo, de orgulho. Dominguez e Llano (1987) assinalam que, em um epigrama grego de autoria de Andreolo, o pugilista fala com orgulho de seus combates: “He combatio valientemente en los pugilatos de todos los juegos de Grécia, en Pisa perdi una oreja, en Platea un ojo, en Delfos me sacaram sin conocimiento” (DOMÍNGUEZ; LLANO, 1997, p. 9).

O texto não ressalta a brutalidade dos combates, mas a honra e o orgulho de ter combatido, de poder ter demonstrado sua habilidade e mérito. O pugilato (entre outros desportos) garantia privilégios que eram profundamente desejados e estoicamente perseguidos pelos desportistas. Em Esparta, segundo Esteves (1967, p. 26), “o melhor atleta era o que recebia o posto mais perigoso. Na primeira linha de combate da primeira batalha a travar. Era a maior honra que um espartano podia ambicionar, em toda a sua vida”.

Com a conquista da Grécia pelos romanos, o pugilato deturpa-se e inicia seu processo de declínio. Passa a ser praticado não mais por atletas, ansiosos de oferecer suas vitórias aos deuses, mas por merce-

nários e prisioneiros.

Degrada-se o pugilato, que passa a ser praticado nos circos romanos. O uso de pesados cestos (revestimento de couro com pontas de ferro que envolviam as mãos) confere ao pugilato um caráter perigoso e brutal, tornando-se frequentes as mortes em combate. Tempos depois, convertendo-se ao cristianismo, o imperador Teodósio proíbe, por édito real, as atividades desportivas; por conseguinte, extingue-se o pugilato em 394 d.C.

## **O BOXE MODERNO**

O boxe a punhos nus ressurge na Inglaterra no ano de 1719. Seu pioneiro, James Figg, tem o mérito de ter iniciado o processo de transformação do pugilato em boxe (DOMINGUEZ; LLANO, 1997). Nas suas mãos, o boxe começa a desenvolver uma outra característica: a de autodefesa (VALSSERRA, 1945).

Figg, que inicialmente ensinava a arte de manusear o bastão e a adaga, abandona essas atividades para dedicar-se exclusivamente ao ensino do boxe. Funda a arena Figg (espécie de barraca), destinada à realização dos grandes combates. Torna-se famoso e durante muitos anos imbatível na arte de golpear com os punhos. Sua morte ocorre no ano de 1734.

Seus sucessores (Pipes e Gretting) não conseguem manter o título de campeão, que passa respectivamente para Taylor e Jack Broughton. Considerado o verdadeiro pai do boxe pelas reformas que fez, Broughton reinou absoluto até 1750. Suas realizações mais importantes foram:

- a) Introduziu a luva de cinco onças (142 gramas);
- b) Introduziu a movimentação sistemática (de autoria de Hont seu discípulo) visando esquivar-se ou colocar-se em posição de golpear com mais eficiência; antes o boxe era estático;
- c) Introduziu a luta por rounds com descanso de 30 segundos (atualmente o intervalo é de 1 minuto por round);
- d) Instituiu um assistente para cada boxista;
- e) Proibiu golpear o adversário no soco ou agarrá-lo;

- f) Determinou que a luta só terminava por nocaute ou abandono;
- g) Estabeleceu que os assaltos eram determinados pelas quedas.

As regras de Broughton não se fizeram efetivas para os combates oficiais. Esse regulamento, que ficou conhecido como “London Prize Ring Rules”, ficou restrito aos ginásios e aos professores que o assistiam, ou seja, os colaboradores de Broughton. Suas regras humanizaram os combates, porque suprimiram o uso dos bastões e introduziram a luva como elemento de proteção.

O boxe a punhos nus passou a ser prestigiado por todos, pobres e ricos, que viam nele uma forma de ganhar dinheiro: como praticante ou como apostador. Broughton, ao lutar com Jack Slack (por quem foi derrotado) em abril de 1750, deu um prejuízo de 600 libras esterlinas a seu padrinho (patrocinador), o duque de Chamberlain.

No decorrer do séc. XVIII, o pugilismo chega aos Estados Unidos, e sua prática rapidamente se transforma em fabulosa fonte de renda. Destacam-se, entre seus praticantes ilustres, Bill Richmond; Daniel Mendoza, que introduziu o uso sistemático da esquiva em detrimento da parada (bloqueio); e finalmente Tom Molineaux, que, segundo Dominguez (1987), só não venceu o campeão inglês porque era negro. Tom lutou com T. Cribb e o nocauteou no 28º round, mas a complacência dos árbitros permitiu-lhe a recuperação, o que desmotivou Tom, o qual perdeu o combate no 33º round.

A partir da segunda metade do século XIX, o boxe toma novo impulso. Prestigiado pelos nobres ingleses, mas perseguido pela polícia, passa a ter o “gosto do pecado”. Os combates passam a ser divulgados discretamente e, via de regra, realizados nas fronteiras entre cidades vizinhas (caso a polícia de uma cidade tentasse prendê-los, eles corriam para a outra).

Surge nesse período um regulamento de autoria de um cronista chamado Chamberlain. Amante do boxe, preconiza o uso sistemático das luvas e rounds de três minutos por um de descanso, e propõe novas categorias de peso. Como não tinha condições financeiras para custear a divulgação de suas ideias, Chamberlain entregou-as ao Marquês de Queensberry. A redação final desse regulamento se deu no ano de 1865



e ficou conhecida como “as regras do marquês de Queensberry”.

O boxe passa, então, a conhecer duas formas de prática: boxe a punhos nus e com luvas. Estas duas formas caminham juntas até 1889, quando John Sullivam, enfrentando a Jack Kilkain, realizou o último combate a punhos nus. No ano de 1892, John Sullivan lutou com James Colbert, simbolizando o primeiro combate com luvas.

Desse modo, a partir da última década do século XIX, os boxeadores norte-americanos vão se impondo aos ingleses. Posteriormente, sua supremacia se amplia e eles passam a dominar os campeonatos mundiais.

No início do século XX, o boxe já era largamente praticado nos EUA. Os praticantes, no entanto, eram em sua maioria pessoas pobres e desqualificadas. A propósito, Gene Tunney, lutador americano, em 1929 declarou para Enciclopédia Britânica que “boxe, pugilismo e banditismo foram sinônimos na mente do público desde as primeiras lutas travadas por dinheiro nos EUA. Até a 1ª Guerra Mundial, quando o boxe foi prescrito como meio de preparar rapidamente homens não treinados para a ação do front”.

Era muito ruim a reputação do boxe nessa época. Não admira que o povo – a exemplo do que ocorreu nessa época com a capoeira no Brasil – estigmatizasse o esporte, taxando de marginais seus praticantes (SOARES, 1999). Nesse contexto, Tunney diz que, “em geral, tanto lutadores como associados eram pessoas sinistras, de poucos escrúpulos, acentuadamente vulgares e brutais”. Entretanto, em que pese quase todos os estados norte-americanos terem sancionado leis proibindo a prática do boxe, ele continuava prestigiado.

As lutas eram divulgadas sem muito alarde – de pessoa para pessoa ou com panfletos discretos – para não despertar a atenção da polícia. Contudo, embora essas competições não atraíssem muita gente, em geral eram encerradas pela polícia.

Esse estado de coisas durou até 1917, quando o Governo passou decididamente a investir no boxe como meio de preparação. A partir de então, começa a haver uma preocupação sistemática com a preparação física, técnico-tática e mental do boxista. O lutador, por conta da evolução do esporte, abandona as antigas técnicas de combate e passa a experimentar outras mais eficientes.

As técnicas de defesa, como o bloqueio (em que o lutador suportava o impacto nos braços ou nas mãos), são substituídas por deslizamentos rápidos ou esquivas de tronco. A guarda clássica, na qual os braços ficavam prontos para aparar impactos, ficam superadas, estabelecendo-se um novo padrão para o boxe. De um lado, desenvolvem-se as técnicas de ataque, com golpes cada vez mais fortes; de outro, as esquivas e deslizamentos rápidos, para fugir a esses golpes.

Além disso, o regulamento passa a ser cobrado com mais rigor, os aparatos de proteção tornam-se indispensáveis e o boxe torna-se um esporte prestigiado nos EUA e no mundo.

O processo de transformação do boxe, portanto, revela marcas que remetem ao processo de contenção da violência. As mais relevantes são: domesticação do espaço de combate (ringue), restrição do uso de técnicas (golpes proibidos), restrição de áreas de toque (a região genital passa a ficar protegida), criação das categorias, divisão por rounds e tempos. Entretanto, essas medidas não são suficientes para impedir a eclosão, às vezes exacerbada, da violência. Nessa perspectiva, Ferreira (1966) aclara que no pugilismo se treina para o acidente; todavia, no desporto, se respeita a vida.

Num outro momento, fazendo referência a Silvio Lima, que compara o boxe à guerra, Ferreira (1966) ressalta que, ao pôr em paralelo o desporto e a guerra, para encontrar suas divergências, Silvio Lima o faz de modo a identificar também as diferenças entre as várias modalidades e o boxe, que é igualmente uma guerra, a guerra do ringue:

[...] Eu sei que através dos séculos se tem procurado humanizar ou civilizar a guerra, torná-la apesar de tudo uma desordem legal um tumulto ordenado, uma violência não violenta...é precisamente isto o que se tem vindo a tentar fazer com o boxe: Humanizá-lo e civilizá-lo (FERREIRA, 1966, p. 54).

Trata-se de um processo de humanização, a exemplo do que ocorreu com as outras lutas (Judô, Esgrima) em que o corpo deixa de ser instrumento de guerra e passa a se constituir num objeto de disciplina

cujas metas passam a ser a contenção do poder de destruição do corpo. Dessa forma, Elias (1994, p. 190) diz que “a agressividade é confinada e dominada por inúmeras regras e proibições que se transformam em autolimitações”. Isso significa que, no desporto, e, particularmente, no desporto de lutas ou luta desportiva, observa-se a necessidade de se modular as manifestações (expressão e ação) de agressividade e ou violência ao longo da trajetória histórica, através do exercício permanente do hetero controle, na expectativa de que este se transforme, por força de uso, em autocontrole.

Essa ação exige uma mudança, um salto qualitativo na forma de negociar com a violência, pois cada vez menos o seu exercício na superfície do corpo vai sendo aceito, tolerado, autorizado. Realiza-se, desse modo, um processo de transferência progressiva da violência para o plano simbólico, por exigência do processo adaptativo. Tal processo põe em relevo os rituais que garantem o controle e a aceitação dessas manifestações.

Elias (1994, p. 201) ressalta essa dimensão no boxe, cujo exercício representa “uma forma fortemente temperada de impulsos de agressividade e crueldade em comparação com os prazeres visuais de épocas passadas”. Embora reconheçamos ser essa dimensão do boxe capaz inclusive de possibilitar a compreensão das chamadas catarses provocadas por esse esporte, como nos sugere Elias (1994), é preciso admitir que o seu processo de docilização parece ocorrer num ritmo muito diferente do das outras lutas, que hoje evoluem para a não aceitação do nocaute e aperfeiçoam-se rapidamente no sentido de construir materiais que garantam efetivamente a integridade física dos praticantes.

Nesse sentido, o professor Alberto Latorre de Faria (1960) já fazia referência aos malefícios causados pelo pugilismo na sua forma tradicional. Alertava, principalmente, sobre os prejuízos trazidos por traumatismos causados pelos socos, capazes de instalar o estado patológico denominado de “demência pugilística”, o qual se caracteriza por pequenas hemorragias cerebrais decorrentes dos traumatismos (FARIA, 1960, p. 105).

Nessa perspectiva, o ex-pugilista Juvenal Queiroz (1989) ressalta:

Esse tremendo fascínio que a carreira pugilista exerce sobre muitos já me empolgou durante vários anos [...] a miragem do boxe não mais me atormenta, comparo-me com os meus antigos colegas de esporte e vejo que a sorte muito me favoreceu, porque dessa aventura eu não saí com deformações. Muitos ficaram com orelhas deformadas, narizes fraturados, arcadas superciliares empapuçadas devido aos inúmeros cortes causados por golpes naquela região alguns perderam a visão de um olho ocasionado por vários socos ali desferidos outro ficou surdo de um ouvido ao receber um golpe na nuca (QUEIROZ, 1989, p. 9).

O depoimento de Queiroz (1989) revela que devemos olhar com cautela para o boxe enquanto prática esportiva. Os avanços significativos conseguidos pelo boxe – principalmente no amadorismo – na atualidade ainda não são suficientes para garantir a integridade física dos praticantes.

Assim sendo, o boxe precisa ser transformado para garantir o engajamento de pessoas comuns, que não almejam fazer do boxe uma carreira, mas apenas objeto de lazer. Urge, portanto, que se resolva o conflito existente entre o discurso e a prática no pugilismo, pois, se este de um lado defende a adoção de medidas protetoras, como prevê o regulamento da Confederação Brasileira de Pugilismo (1987), por outro lado, incentiva o boxe para o acidente, valorizando o *knock down* e o *knock out*, respectivamente a queda e a provocação de estado de semiconsciência e, em alguns casos especiais, de coma profundo. Isso ocorre tanto no boxe amador como profissional.

Por essa razão, acredito que se faz necessário estudar o cotidiano dos boxistas para compreender seu “modus operandi” e sobretudo o modo como representam essa prática no discurso. Assim sendo, se Elias (1994), através do processo civilizador, mostra o que muda (que a violência se dociliza), o discurso que se produz no dia a dia dos boxistas mostra como isso muda, ou seja, os ritmos, as flutuações, as mudanças e contramarchas desse processo. Se a visão do boxista transforma os

sentidos dos termos e os ressignifica, esse processo necessariamente tem que emergir do seu cotidiano.

Portanto, só a compreensão efetiva do modo como o lutador concebe a violência pode criar as condições necessárias para uma intervenção adequada que possa alterar referenciais de conduta, visando à redução da violência. Nesse viés, há que se apreender o que capta o “olhar” daquele que pratica cada esporte de per si, para que possamos desvelar os sentidos e significados construídos pelo sujeito naquele lugar, naquele momento histórico.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, A. M. **Violência no desporto**. Lisboa: Livros Horizonte, 1985.

DOMÍNGUEZ, J.; LLANO, J. L. **La preparación básica de los boxeadores**. Havana: Ministério de Cultura, 1987.

ELIAS, N. **O processo civilizador, uma história dos costumes**. v. 1 e 2. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

ESTEVES, J. **O desporto e as estruturas sociais**. Lisboa: Prelo, 1967.

FARIA, A. L. **Boxe ao alcance de todos**. Rio de Janeiro: Carlos Couto, 1960.

FERREIRA, F. **O boxe, a negação do desporto**. Lisboa: Prelo, 1966.

GIRARD, R. **A violência e o sagrado**. São Paulo: Unesp, 1990.

LINS, R. L. **Violência e literatura**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1990.

MAFFESOLI, M. **Dinâmica da violência**. São Paulo: Revista dos Tribunais, 1987.

MICHAUD, Y. **A violência**. São Paulo: Ática, 1989.

NORBERT, E. **Entrevistas do Le Monde**. São Paulo: Ática, 1989.

PARLEBAS, P. **Elementos de sociologia del deporte**. Málaga: Universidad de Andalucía, 1988.

PINTO, E. **Guia do Aikido Yoshikan**. 1. ed. São Paulo: produzido pelo autor, 1994.

QUEIROZ, J. **No mundo do boxe**. São Paulo: Editora do autor, 1989

RIO DE JANEIRO. **Regras Oficiais. Boxe CBP**. Rio de Janeiro: Palestra, 1987.

RIO DE JANEIRO. **Regulamento Técnico Administrativo Boxe CBP**. Rio de Janeiro, 1980.

ROBERT, L. **O judô**. 6. ed. Lisboa: Empresa Nacional de Publicidade, 1976.

SOARES, C. E. L. **A negregada instituição**: os capoeiras na corte imperial 1850-1890. Rio de Janeiro: Access, 1999.

TEGNER, B. **Karatê** - de principiante a faixa preta. Rio de Janeiro: Record, 1992.

VALSSERRA, F. **Pugilismo**: técnica e regulamentación del boxeo. Barcelona: Juventud. Rio de Janeiro: SBADEF-UGF, 1945.

# **5 Cross Combat E A Sua Importância Na Preparação Física De Atletas De Lutas E Artes Marciais**

***Karen Carvalho Ramos  
Letícia Salé Santos  
Rodrigo Pereira Ferreira  
Jorge Felipe Columá***

## **INTRODUÇÃO**

Métodos, técnicas ou tipos de treinos que resgatam e priorizam os movimentos do homem, como correr, saltar, agachar, empurrar, caminhar, dentre outros movimentos, estão cada mais recorrentes na preparação física. O corpo humano foi projetado para funcionar como uma complexa unidade motora, para reproduzir os movimentos desejados, através do sistema nervoso central (SNC). Nesse contexto, o treinamento funcional é uma forma de atingir o objetivo de controlar o sistema musculoesquelético, sem esquecer do sistema sensório-motor e proprioceptivo.

Treinos variados são um dos princípios do treinamento desportivo e têm auxiliado/melhorado o desenvolvimento motor também de não atletas (BOMPA, 2002), ou seja pessoas comuns, que estão



inserindo o hábito da prática de atividade física no seu cotidiano. Por outro lado, contribuem, principalmente, na evolução da preparação física de alto rendimento de atletas de lutas e artes marciais. Essas sessões são compostas por treinos dinâmicos que visam o aperfeiçoamento motor, sensorial e cognitivo, as amplitudes articulares e o fortalecimento muscular, além da prevenção de lesões e desgastes físicos (BOMPA, 2002).

Com o surgimento dos tipos de treinos funcionais, os Irmãos Nogueira “Minotauro e Minotouro”, auxiliados pelo Prof. Dr. Alex Souto Maior, desenvolveram um programa de treinamento denominado *Cross Combat*, método exclusivo da Rede de Academias Team Nogueira. Trata-se de exercícios com movimentos funcionais combinados com movimentos específicos de lutas e artes marciais, utilizados por atletas de alto rendimento e não atletas, criados com o intuito de aprimorar o condicionamento físico, visando ao aumento de massa e tônus muscular e redução do percentual de gordura.

O *Cross Combat* pode melhorar a capacidade funcional, ou seja, a habilidade de realizar as atividades do cotidiano das lutas. Pode ser praticado em locais abertos ou fechados, alinhado com as técnicas de artes marciais e os mais variados equipamentos, tais como *kettlebell*, pneus, cordas navais, *Box jump*, barras olímpicas, entre outros, que visam extrair ao máximo a capacidade física dos praticantes.

Essa preparação é dividida em três níveis específicos: iniciantes, intermediários e avançados. Com o passar do tempo, em determinados períodos, analisa-se o nível desses indivíduos por meio de nivelamentos e testes, observando as habilidades com movimentos funcionais e técnicas de lutas, a fim de evidenciar o nível de destreza e coordenação motora na realização dos exercícios e nas técnicas de lutas dos praticantes.

A preparação física, alinhada às artes marciais, é uma etapa que engrandece a área da Educação Física na busca pela melhoria contínua do rendimento de atletas de lutas e artes marciais. A preparação dos atletas de combate é planejada visando atingir a plenitude física, principalmente em períodos de competição, combinadas com o tempo de descanso necessário, repouso,

alimentação e hidratação adequados, estimulando o aumento da potência, da força, da resistência e do equilíbrio dos atletas (BOMPA, 2002). No entanto, esses treinamentos podem também, aprimorar ou resgatar a eficiência do movimento humano para atividades do cotidiano, respeitando a individualidade biológica e a especificidade dentro dos princípios do treinamento desportivo, como já ensinava nosso mestre Tubino. Seja de um indivíduo atleta ou um indivíduo que deseja apenas praticar uma atividade física, ou até mesmo de alguém que nunca tenha praticado qualquer atividade física e queira mudar seu hábito de vida (MAIOR, 2014).

Assim disposto, a proposta deste estudo é colaborar para o maior esclarecimento sobre a preparação de atletas de combate por meio do *Cross Combat* e do treinamento funcional, visando às competições e/ou treinos diários. Dessa forma, os exercícios físicos, praticados em alinhamento às artes marciais, poderão promover aumento da resistência muscular, óssea e pulmonar, redução do percentual de gordura, melhorias na coordenação, equilíbrio e flexibilidade, e o aumento de força e potência.

É importante esclarecer que essa modalidade pode ser praticada por todos os grupos etários, ou seja, do jovem ao idoso. Além disso, o *Cross Combat* é dividido em três níveis específicos de treinamento, para que ocorra uma significativa adaptação do sistema nervoso central aos movimentos propostos por essa modalidade, fortalecendo o Core que compõe 29 pares de músculos que compõem o complexo quadril-pélvico-lombar, utilizado como sobrecarga no peso corporal (MAIOR, 2014).

Isto posto, o objetivo desta pesquisa é discutir acerca das propriedades do *Cross Combat*, visando contribuir para a compreensão sobre o tema, tanto para estudantes, pesquisadores ou professores, de que quanto maior a quantidade de treinamento, maior será a intensidade, aumentando o benefício cardíaco, a força e a capacidade pulmonar.

Metodologicamente, recorreremos a pesquisa bibliográfica, a qual recorre a fontes bibliográficas tradicionais, como: livros, capítulos, anais de eventos científicos, artigos, dissertações e teses, para examinar o tema da pesquisa, recebendo contribuições e interpretações do autor (SÁ-SILVA; ALMEIDA; GUINDANI, 2009).

## DESENVOLVIMENTO

De acordo com o manual publicado pela rede de academias Team Nogueira em outubro de 2014, *Cross Combat* é um método de treinamento de força que prioriza o desenvolvimento da força de resistência e potência muscular, baseado em movimentos específicos de artes marciais e lutas, tais como: Jiu-Jitsu, Boxe, Muay Thai, Judô, MMA, entre outras (MAIOR, 2014). É um tipo de treinamento que não se restringe apenas aos praticantes de artes marciais, pois pode ser praticado por pessoas de todas as faixas etárias, do jovem ao idoso (MAIOR, 2014).

A prática é baseada em exercícios com pesos livres, objetivando promover e desenvolver valências físicas, por exemplo: capacidade cardiorrespiratória; taxa metabólica nasal; hipertrofia muscular; força de resistência e de potência muscular; coordenação inter e intramuscular; funcionalidade e flexibilidade (MAIOR, 2014).

Em seus três níveis específicos de treinamento, utilizam-se equipamentos, como barras e anilhas olímpicas, caixas, cordas náuticas, pneus e elásticos, os quais proporcionam um maior sincronismo e recrutamento dos grupos musculares de membros superiores e inferiores, gerando, em consequência, uma maior força muscular e significativo gasto calórico (MAIOR, 2014).

Na prática do *Cross Combat*, o professor deve ficar atento, a fim de avaliar detalhadamente as condições físicas dos praticantes do treinamento, observando atentamente para que nenhum deles se lesione na prática dessa modalidade. Além disso, é recomendado acompanhar a percepção de esforço dos praticantes durante o treinamento, para que haja equilíbrio entre volume e intensidade.

### *CROSS COMBAT* – NÍVEL INICIANTE

O nível iniciante é caracterizado como adaptação neural ao movimento, que de alguma forma pode ser mal interpretado em programas de treinamento de força (MAIOR, 2014). Para que ocorra resposta aos estímulos, os músculos respondem através dessa adaptação neural. Neste nível, é possível controlar a intensidade do treinamento, a

progressão da sobrecarga que está sendo utilizada, visando a garantir um menor dano muscular e um maior recrutamento de unidades motoras. Portanto, é preciso estar atento, pois a ausência do controle de intensidade poderá diminuir o desempenho do praticante e acarretar o *overtraining* e lesões (MAIOR, 2014).

Importante ressaltar que, nas duas primeiras semanas de *Cross Combat*, a maior parte dos exercícios serão realizados com peso corporal (MAIOR, 2014). A partir da terceira até a sexta semana de treinamento, pode-se inserir sobrecarga, não negligenciando o controle em termos de tempo de treinamento, intervalos entre os exercícios, pausa hidratação e extrema atenção em relação à sobrecarga (MAIOR, 2014).

A variação de exercícios no nível iniciante corresponde entre 8 e 12 exercícios, divididos entre membros superiores e inferiores, combinando um exercício funcional, ginástico ou de força com movimentos de lutas e artes marciais (MAIOR, 2014). Por como exemplo: Abdominal supra + Jab/Direto com agachamento.

## **CROSS COMBAT – NÍVEL INTERMEDIÁRIO**

O nível intermediário se caracteriza pela promoção de estímulos superiores aos da fase anterior de treinamento, para que se possa produzir mais força muscular e em consequência gerar hipertrofia muscular (MAIOR, 2014). Deve-se continuar com exercícios de pesos corporais, porém elevando o grau de complexidade, por exemplo, com o *burpee* (MAIOR, 2014).

Nesta fase, a ênfase está no desenvolvimento da hipertrofia e da força muscular, ou seja, da força de potência e resistência, visando ao aumento do metabolismo basal e do gasto calórico. A variação de exercícios alcança a marca entre 8 e 12, no entanto, os módulos possuem maior nível de complexidade, como exemplo: Levantamento Terra com *kettlebell* + *burpee*.

## **CROSS COMBAT – NÍVEL AVANÇADO**

Nesse nível de treinamento, o volume, a intensidade e a complexidade

dos exercícios serão ainda maiores quando comparado com os níveis anteriores do treinamento. Em consequência disso, haverá ganhos significativos de hipertrofia muscular e capacidades físicas, proporcionando condições físicas para alta performance (MAIOR, 2014).

No avançado, pode-se chegar a um número de 10 a 16 exercícios combinados e divididos entre módulos. Utilizando sempre movimentos de lutas e artes marciais, os exercícios possuem foco em funcionalidade e aplicabilidade durante a luta ou podem objetivar a ganho de força trabalhando exercícios contra resistidos. Por exemplo, Levantamento Olímpico de Peso (LPO) + Jab/Direto e chutes laterais no saco de pancadas (MAIOR, 2014).

Cabe ressaltar ainda que, durante as seções de treino, o profissional responsável, conforme o objetivo do atleta, deverá interligar áreas como nutrição, psicologia, fisiologia e fisioterapia para manter um acompanhamento constante sobre a evolução e, principalmente, o desgaste do atleta.

## **TREINAMENTO FUNCIONAL NO *CROSS COMBAT***

O Treinamento Funcional teve sua gênese por intermédio dos profissionais de fisioterapia e reabilitação que lidavam com indivíduos lesionados no intuito de restabelecer a funcionalidade de suas atividades cotidianas (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012, p. 14).

O treinamento funcional é caracterizado pela semelhança do trabalho com as situações cotidianas e baseia-se no princípio de treinamento desportivo da especificidade (BOMPA, 2002; GAMBETTA; GRAY, 1995; GAMBETTA; CLARK, 1998; MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012). Isso posto, as situações do cotidiano muitas vezes requerem os movimentos e gestos motores que exigem o trabalho de diversos grupos musculares ao mesmo tempo (GAMBETTA; CLARK, 1998). Sendo assim, a proposta dos exercícios funcionais é justamente promover ações musculares em conjunto e simultâneas, proporcionando um trabalho corporal mais completo (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012).

O Treinamento Funcional é indicado para quem deseja saúde e qualidade de vida e é primordial nas aulas de *Cross Combat*, pois, através dele, serão elaborados os treinos e movimentos corporais (MAIOR, 2014). Além de ser um exercício bastante diversificado, consegue treinar com o auxílio de vários equipamentos alternativos. Dessa forma, é possível unir movimentos funcionais de lutas e artes marciais (MAIOR, 2014).

Segundo Silva, Borges e Lazaroni (2012) um dos objetivos do treinamento funcional é um retorno aos padrões fundamentais do movimento humano, como empurrar, puxar, agarrar, girar e lançar, compreendendo a integração do corpo todo, a fim de produzir gestos motores específicos em diferentes planos de movimento. De acordo com Tribess e Virtuoso (2005) o treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, por meio de exercícios que estimulam os receptores presentes no corpo, proporcionando a melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; a diminuição da incidência de lesão; e o aumento da eficiência dos movimentos.

Nesse sentido, o treinamento funcional acaba englobando atividades multiarticulares, multiplanares e proprioceptivas, as quais produzem em redução de força (desaceleração, por exemplo), produção de força (aceleração), estabilização (isometria) e controle de instabilidade, controle da ação gravitacional, e forças de reação junto ao solo (impacto) e impulso (GAMBETTA; GRAY, 1995; GAMBETTA; CLARK, 1998). Portanto, implica movimentos cotidianos que são aplicáveis e/ou adaptáveis aos esportes de combate, como explicitado a seguir.

## **TREINAMENTO FUNCIONAL NO JIU-JITSU**

De acordo com Nascimento (2011) o treinamento funcional irá contribuir significativamente na potência e força dos atletas de jiu-jitsu, visando treinos e, principalmente, competições. Para intensificar esses treinamentos em busca de força e potência, pode-se utilizar testes com exercícios funcionais, como impulso horizontal e arremesso com *medicine Ball* (NASCIMENTO, 2011).

Assim, em vias práticas, Nascimento (2011) esclarece que foi veri-

ficada a potência do movimento de arremesso com *medicine Ball* de 5 kg sobre a capacidade de força dos membros superiores, em seus estudos. Dessa forma, analisando esse movimento, verifica-se que pode ser realizado com as costas junto à parede, com as pernas estendidas e unidas, segurando a bola com as mãos próximo ao peito; ao sinal, inicia-se o impulso com os braços, arremessando a bola com as mãos da altura do peito à maior distância possível, mantendo as costas apoiadas na parede. Na impulsão horizontal, a intenção é observar a força de membros inferiores, e para mensurá-la, é realizado um impulso com os braços, saltando à maior distância possível.

Por isso, treinamentos funcionais evidenciam a ênfase no sistema neuromuscular e na adaptação neural em atletas de jiu-jitsu, promovendo alteração nos níveis de força de membros superiores e inferiores, em que os grupamentos musculares recebem estímulos específicos que promovem um maior recrutamento de fibras musculares.

## **LEVANTAMENTO OLÍMPICO DE PESO NO *CROSS COMBAT***

O levantamento olímpico de peso (LPO) é um exercício utilizado no *Cross Combat*, principalmente nas fases intermediárias e avançadas. Quanto a esse tipo de exercício, há dúvidas com relação à execução do movimento de LPO e se existe incidência de lesões ao realizá-lo (MACHADO, 2016). É um exercício complexo que envolve várias articulações; se bem executado, o risco de se lesionar é mínimo, desde que um profissional de Educação Física oriente o praticante dessa modalidade em relação à realização consciente e correta do LPO (MACHADO, 2016).

A prática desse exercício de forma incorreta poderá ocasionar lesões – as mais incidentes são as de tornozelo, joelhos e cotovelos. Ou seja, lesões articulares, na maioria dos casos, devem-se a cargas não adequadas aos praticantes do LPO (FERREIRA; TRIANI; MOREIRA, 2014).

O esporte intitulado Levantamento de Peso Olímpico, no contexto dimensional de esporte de desempenho, tem como particularidade principal o emprego da força, capacidade física importante para a sobrevivência do ser humano (DRAGOS, 2007; FERREIRA; TRIANI;

MOREIRA, 2014).

O LPO era visto como treinamento utilizado na preparação física de atletas de várias modalidades, uma vez que, na realização correta do exercício, consegue-se extrair ao máximo força e potência. De acordo com Tubino e Moreira (2003, p. 45) os músculos dentro da fisiologia do esforço, são concebidos como máquinas que convertem energia química em trabalho mecânico, cujos resultados são ações musculares contra uma carga ou resistência – isto é, a aplicação de força dinâmica para movimentar determinado objeto (carga) ou o próprio corpo.

O estudo da força dinâmica é uma qualidade que envolve as forças dos músculos nos membros em movimento ou suportando o peso do corpo em movimentos repetidos, durante um determinado período temporal. Resumindo, é a força em movimento. Muitas vezes é denominada de força máxima ou força pura (TUBINO; MOREIRA, 2003, p. 188).

Kazniegov (1974) dividiu a força dinâmica em três subtipos: força explosiva (potência Muscular), força rápida e força muscular. Para Mitra e Mogos (1982) a força máxima é determinante nas ações que visam vencer resistências de obstáculos, levantar, empurrar, saltar, puxar, lançar e ainda nas modalidades desportivas que predominam este gênero de atuação motora como as lutas.

Fleck e Kraemer (1999, p. 134) afirmam que, através do treinamento de força, a curva força-velocidade da musculatura esquelética cresce consideravelmente, aumentando a taxa de desenvolvimento de força. Após o treinamento, o músculo está mais forte em todas as velocidades de movimento, desde uma ação isométrica até uma ação realizada na velocidade máxima.

Nesse contexto, o LPO tende a ser empregado em atletas de esporte de combate, visando o aumento da força dinâmica, sobretudo nas modalidades que exigem subjugar o oponente por meio de técnicas de imobilização, estrangulamento, alavancas ou mesmo chaves em articulações, proporcionando, assim, vantagens ao atleta que é submetido a este tipo de treinamento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



Este estudo é uma pesquisa bibliográfica sobre a modalidade exclusiva da rede de Academias Team Nogueira, o *Cross Combat*, que visa à preparação física de atletas e não atletas nos esportes de lutas e artes marciais. A pesquisa realizada evidencia como essa modalidade é capaz de unir os movimentos básicos aos mais complexos exercícios funcionais e técnicas de lutas.

O treinamento funcional é caracterizado pela semelhança com as situações do cotidiano e baseia-se no princípio da especificidade, o que, por muitas vezes requer movimento e gestos motores que exigem o trabalho de diversos grupos musculares ao mesmo tempo.

Nesse sentido, o treinamento funcional promove ações musculares e, em decorrência, proporciona um trabalho corporal completo e primordial nas aulas de *Cross Combat*, pois através dele são elaborados movimentos corporais bem diversificados. É possível unir movimentos funcionais de lutas e artes marciais aos movimentos funcionais.

Ao correlacionar o treinamento funcional com o jiu-jitsu, por exemplo, aumenta-se significativamente a potência e a força dos atletas, visando aos treinos e às competições, intensificando a busca dessa força e da potência em seus treinos. Nas fases iniciantes, o treinamento funcional demonstra a adaptação neural nas primeiras semanas; ao longo do tempo, com a evolução das fases seguintes, produz geração de força, potência, auxilia na redução do percentual de gordura e, principalmente, na hipertrofia muscular.

Em contrapartida, os exercícios como o LPO promovem um aumento no desenvolvimento dessa força e, se executados de forma correta e orientada, diminuem a incidência de lesões em seus praticantes. Cumpre-se, portanto, a proposta desta pesquisa, no sentido de orientar e auxiliar o estudo do *Cross Combat*, divulgando como essa modalidade colabora no aperfeiçoamento das técnicas de lutas e artes marciais e proporciona efeitos benéficos em seus praticantes.

## REFERÊNCIAS

BOMPA, T.O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. Phorte editora, 4ª edição, 2002.

DRAGOS, D. S. **Treinamento periodizado no levantamento de peso olímpico**. TCC, Universidade Gama Filho. Rio de Janeiro, 2007.

FERREIRA, E. N. da S.; TRIANI, F. S.; MOREIRA, J. F. F. A prevalência de lesões em atletas de levantamento de peso olímpico. **Corpus sci.**, v. 10, n. 1, p. 58-63, Rio de Janeiro-RJ, jun. 2014. Disponível em: <http://docplayer.com.br/44230668-A-prevalencia-de-lesoes-em-atletas-de-levantamento-de-peso-olimpico.html>. Acesso em: dez. 2020.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Editora Artmed, 1999.

GAMBETTA, V.; GRAY, G. Following a functional path. **Training & Conditioning**, v. 5, n. 2, p. 25-30, 1995.

GAMBETTA, V.; CLARK, M. A formula for function. **Training & Conditioning**, v. 8, n. 4, p. 24-29, 1998.

KAZNIEGOV, A. P. **Bases fisiológicas da educação física**. Moscou: Mir, 1974.

MAIOR, A. S. **Manual de Cross Combat da Team Nogueira**. Rio de Janeiro, 2014.

MACHADO, M. A. **A influência do exercício de LPO no incremento da taxa de desenvolvimento de força em praticantes de kickboxing**. 2016. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Estácio de Sá, São Paulo, 2016. Disponível em: <http://blog.personalmarciomachado.com.br/wp-content/uploads/2016/02/KICK-BOXING-E-LPO-TAXA-DE-DESENVOLVIMENTO-DE-FORCA-1.pdf>. Acesso em: dez.

2020.

MITRA, M.; MOGOS, A. **Bases científicas da preparação física**. Bucareste: Editura Sport-Turism, 1982.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2012.

NASCIMENTO, A. P. do. Potencialização da pós-ativação na força através do treinamento funcional em atletas de jiu-jitsu. **HÓRUS**, v. 6, n. 1, São Paulo, 2011.

SÁ-SILVA, Jackson Ronie; ALMEIDA, Cristóvão Domingos de; GUINDANI, Joel Felipe. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. **Revista Brasileira de História & Ciências Sociais**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/rbhcs/article/view/10351>. Acesso em: 18 jul. 2025.

SILVA, B. F. G. C; BORGES, G. M. R; LAZARONI, M. H. **A utilização do treinamento funcional na melhora das capacidades físicas, força e equilíbrio, no idoso**. Relatório final apresentado como parte das exigências da Disciplina 25 Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba. São Paulo, 2012.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Revista Saúde**, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

# 6 Toque-boxe: a pedagogia do boxe de impacto modulado

*Milton de Souza Coelho*

## INTRODUÇÃO

O toque-boxe se constitui numa modalidade de boxe criada pelo autor para atender às necessidades do esporte, educação e participação, vertente negligenciada pelo boxe (COELHO, 1995). Além disso, busca atender ao que preceitua a UNESCO, na CARTA INTERNACIONAL DO ESPORTE, divulgada em 1979, na qual ressalta a importância da prática da atividade física voltada para a aquisição de saúde física e comportamental.

Por outro lado, visa oferecer uma atividade facilitadora da compreensão das potencialidades e limitações do praticante, possibilitando, de forma particular e intensa, o exercício do autocontrole, aqui entendido como a modulação da expressão da violência através dos golpes e/ou estratégias de combate (COELHO, 1995).

O toque-boxe diferencia-se do boxe tradicional por objetivar não apenas a colocação dos golpes no corpo do oponente, mas, sobretudo, a colocação dos golpes com modulação de impacto (COELHO, 1995). O controle da força de impacto passa a ser condição necessária e imprescindível para a realização dessa atividade pugilística, como também

determina no corpo pontos específicos para o toque, valorizando a precisão de golpes (COELHO, 1995).

O toque-boxe reivindica uma mudança no processo de treinamento, visto que a qualidade física denominada potência – característica do boxe profissional – passa a ser substituída pela velocidade (COELHO, 1995; FARIA, 1960; GARCIA; MARTINEZ, 1987; FEUODRIGUES, 1987). Entretanto, vale ressaltar: não basta ser veloz apenas, é imprescindível ser também preciso. Desse modo, opera-se uma reorganização do treinamento pugilístico, que passa, nessa perspectiva, a investir na busca da força modulada, da velocidade e da precisão, elementos que passam a definir essa modalidade de boxe (COELHO, 1995).

O conceito de força modulada que norteia o toque-boxe provoca uma reorientação técnico-tática para atender às novas necessidades do esporte. Isso ocorre, sobretudo, porque no toque-boxe não faz sentido tocar no corpo do outro de forma indiscriminada; é a área pontuável que passa a referenciar essa organização técnico-tática. Os golpes à cabeça, por exemplo, não são pontuados, embora não sejam proibidos (COELHO, 1995).

Os golpes à cabeça passam a ser apenas tolerados como elementos constitutivos de estratégia de ataque, desde que sejam usados para atacar, de forma não exclusiva, a cabeça. Assim, à guisa de exemplo, uma sequência do tipo: um - um – dois (jab de esquerda, jab de esquerda, seguido de direto de direita ao rosto) seria punida pelo árbitro, pois visa única e exclusivamente acertar o rosto; por outro lado, a sequência um – sete - oito (jab de esquerda ao rosto, direto de esquerda ao tronco, direto de direita ao tronco) seria aceita, pois visa prioritariamente tocar o tronco, área permitida e pontuada no toque-boxe.

Num sentido, essas modificações provocam uma mudança conceitual do boxe, pois, enquanto no boxe tradicional o respeito à integridade física é minimizado, no toque-boxe ele é priorizado (COELHO, 1995). Em outras palavras, pode-se dizer que, ao abolir a possibilidade de causar danos temporários ou irreversíveis aos praticantes (abolição do nocaute), o toque-boxe inaugura uma nova concepção ética, que tem na segurança do praticante seu objetivo primordial.

Trata-se de uma verdadeira e consequente esgrima de punhos, em

que a lógica norteadora não é mais a do competitivismo exacerbado, mas a do jogo desportivo no qual a busca da vitória exige dos praticantes uma atitude diferente (COELHO, 1995).

O toque-boxe, ao mesmo tempo que estimula de modo equilibrado a busca da vitória, incentiva a criação de relações cordiais entre os lutadores. Baseado nos preceitos firmados pelo manifesto Fair Play (USP, 1977) privilegia o respeito ao outro, investindo no desenvolvimento da honestidade, da lealdade e do espírito cavalheiresco.

Em síntese, opera-se no toque-boxe uma mudança de sentido do termo “esporte”, partindo do princípio de que “não se joga com o real, mas com o imaginário” (BOSSU; CHALAGUIER, 1991, p. 12), ou seja, o toque-boxe estimula, através do jogo de formas, o desenvolvimento da expressividade e da criatividade. Além disso, reivindica para o boxe a ideia de um jogo de sedução, em que o toque no corpo do outro, ao mesmo tempo que tem o valor simbólico de superioridade (demonstrada pelo golpe que denuncia a fraqueza das defesas do outro), demonstra respeito por esse corpo, pois não o abate, apenas toca nele.

A supressão da causa algógena (o golpe forte e devastador) inaugura uma nova era nesse esporte. Em consequência, o toque-boxe legitima princípios ético-morais (lealdade, espírito cavalheiresco, honestidade) para exercer-se enquanto prática, enquanto esporte.

Trata-se, portanto, não apenas de uma nova forma de praticar o boxe, mas de uma forma diferente de ver o corpo do outro. O boxe sai, desse modo, de sua fase de introspecção e entra num processo de interação, em que o golpe passa a ter a conotação não de arma para ferir, mas de instrumento facilitador da construção da transcendência criativa do boxista. Nesse contexto, este capítulo tem por finalidade compor um panorama sobre a modalidade e sua composição através do discurso de seus praticantes.

## **A TRAJETÓRIA HISTÓRICA DO BOXE DE IMPACTO MODULADO**

No ano de 1986, implantei no colégio estadual Hilton Gama, Baixada Fluminense, um trabalho de iniciação a uma variante do boxe.

Inicialmente enfrentei enormes resistências, visto tratar-se de esporte estigmatizado como muito violento. Tive dificuldades de explicitar a proposta para os professores da escola, para os quais “boxe” era sinônimo de “violência”. Mas, felizmente, os alunos confiaram na proposta de trabalho e isso incentivou prosseguirmos.

Com o passar do tempo, à medida que percebiam as diferenças da proposta, os professores se engajavam e passavam a defendê-la. As modificações básicas eram: proibição de golpes à cabeça; uso de luvas maiores (16 onças), para reduzir impacto; determinação de áreas no corpo autorizadas para o toque; punição para os praticantes que não conseguiam controlar seus impactos.

A orientação metodológica do trabalho à época visava reduzir a agressividade dos alunos, tornando-os mais produtivos em sala de aula; vale dizer que meus alunos interrompiam com frequência as suas aulas para apartar as brigas ou dirimir pequenos conflitos. Na prática, as atividades resultavam em atividades em que os alunos, *grosso modo*, extravasavam suas energias; contudo, à medida que se engajavam à proposta, eles as canalizavam para os objetivos da luta, mantendo o autocontrole.

Paralelamente a essas atividades, como professor de Boxe I e Boxe II do Curso de Licenciatura em Educação Física e Desportos (EEFD) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), havia interação com os universitários, submetendo-os a trabalho e a constantes discussões sobre a modalidade. Essa intervenção foi muito produtiva, pois, a partir das impressões colhidas, tive subsídios para reformular o trabalho. Com isso, pusemo-nos, então, a investir numa proposta pelo respeito à integridade física dos praticantes, o que implicava a construção de um novo conceito de boxe.

Passei a admitir que a compreensão dessa orientação subjacente que autoriza ou desautoriza a intervenção sobre o corpo do outro possibilitaria a construção de um novo conceito de boxe. Assim sendo, as intervenções sobre o corpo poderiam referenciar-se pelo respeito à integridade física dos praticantes, incorporando-se às novas tendências do esporte.

A expectativa era a de possibilitar a incorporação de uma significativa

parcela dos praticantes de lutas que – como no judô, no karatê, no tai chi chuan – objetivavam melhorar apenas seu condicionamento físico, recrear-se ou aprender uma forma de defesa pessoal.

Convenci-me, portanto, de que deveria buscar um outro marco conceitual para o boxe, passei a investir na possibilidade de a violência ser orientada pela norma. Desse modo, alterei o regulamento, tornando-o mais severo (autorizava apenas o toque em regiões determinadas do corpo).

Embutida nessa proposta, estava já em marcha uma mudança conceitual que visava deslocar o eixo da lógica do boxe do acidente, do *knock out*, para uma dimensão em que a ênfase no controle do golpe sugerisse um maior respeito e cooperação entre os praticantes. Essa mudança produziu como dado prático o boxe cooperativo, atividade pugilística na qual os participantes lutavam com luvas maiores 16 onças (455 gramas), para diminuir o impacto dos golpes, e competiam em duplas, com o objetivo de facilitar a cooperação. Havia restrições de toque: o rosto só podia ser tocado nas áreas protegidas pelo protetor. Quanto à pontuação, somava-se a pontuação da dupla de acordo com o artigo 24º o Regulamento de Boxe Amador da Confederação Brasileira de Pugilismo.

A diferença básica ficava por conta da harmonia, da sincronia da dupla. A arbitragem observava, sobretudo, o equilíbrio e a beleza da gestualidade apresentada pela dupla, o conjunto, tal como ocorre na competição de duplas na modalidade capoeira. De acordo com essa visão, no ano de 1988, realizei o torneio de boxe I Integradesport, no âmbito da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, o qual, além de integrar alunos de diferentes escolas (Medicina, Engenharia, Odontologia, Música, Direito etc.), possibilitou aos alunos da EEFD a reflexão acerca da aplicação não convencional do boxe.

Por razões alheias a minha vontade, esse trabalho foi interrompido na UFRJ, assim como na escola estadual Hilton Gama. Entretanto, esses ensaios incentivaram-me a prosseguir buscando um boxe alternativo.

Assim sendo, evolui para a criação do toque-boxe, denominação para a modalidade que, na versão atual, após a incorporação de novos elementos, fruto da pesquisa de campo que empreendi sob a orienta-



ção do Prof. Dr. Sebastião Josué Votre, ganha cara nova. Entretanto, a preocupação continua a mesma: preservar o corpo do outro, pois essa é, no meu entendimento, a razão maior do esporte.

## **PRINCÍPIOS E PRESSUPOSTOS DO TOQUE-BOXE**

O toque-boxe organiza-se a partir da constituição de um princípio unificador, de um conjunto de pressupostos teóricos e princípios ético-morais. Além disso, respalda-se no respeito a princípios metodológicos e operacionais de distribuição dos conteúdos. Visa, com isso, garantir a consistência da proposta e a compreensão dos limites da sua identidade.

### ***PRINCÍPIO UNIFICADOR***

Como princípio unificador do toque-boxe, adotamos a violência. Nesse sentido, os elementos constitutivos do toque-boxe se articulam a partir da exploração da polissemia contida no termo “violência” e das relações que esta inaugura.

A definição de um princípio integrador de caráter polifacético obedece a uma estratégia de exploração das diferentes interfaces que o toque-boxe (referenciado pela violência) possa realizar com diferentes aspectos da vida dos atores sociais.

Dessa forma, o potencial polissêmico do termo autoriza, dentro de uma perspectiva pedagógica, explorar os aspectos internos do esporte (violência admitida, uso de protetores, entre outros) de forma rica e abrangente. Por outro lado, viabiliza a exploração de dimensões outras, que ultrapassam os limites do esporte, entre as quais destacamos as questões de cidadania, socialização, integração e disciplina.

Ao fazer uma interface com essa questão, o princípio unificador (violência) possibilita discutir os fatores que justificam uma certa procura pelo boxe por parte de pessoas provenientes das camadas mais baixas. Ao mesmo tempo, viabiliza discutir os processos que envolvem a construção da cidadania dessas pessoas, que, em via de regra, não se dão conta do grau de violência que suportam quotidianamente.

Outra questão importante que o princípio unificador eleito (violência)

permite compreender é o processo de construção histórica do autocontrole. É a conotação privilegiada no termo “violência”, seja pelo discurso institucional ou para-institucional, que determina, respectivamente, um sentido e uma amplitude para o autocontrole.

Esse princípio unificador, portanto, viabiliza-se não apenas pela riqueza de interfaces que possibilita, mas também pela consistência e coesão que garante ao toque-boxe enquanto proposta.

## ***PRESSUPOSTOS TEÓRICOS***

O toque-boxe respalda-se basicamente nos seguintes pontos:

a) A realização de equilíbrio existente entre a pulsão e o controle da pulsão é que determina o nível da violência tolerável – perspectiva sustentada por Norbert Elias (1939);

b) A construção do autocontrole emerge necessariamente dessa relação;

c) O exercício da violência (no sentido de violação corporal) constitui uma variável dependente de cada contexto em particular; em consequência, o sentido do autocontrole e da violência muda dia-cronicamente (considerando o mesmo grupo) e/ou sincronicamente (comparação de grupos diferentes no mesmo momento histórico);

d) A violência legítima admitida por cada grupo em particular tende a não coincidir com a violência sustentada pelo discurso institucional (hegemônico). Em consequência, todo projeto de mudança do sentido da violência tem que levar em conta o processo de reapropriação desta por cada grupo em particular. Isso porque é este que condiciona o ritmo, a qualidade e a extensão da mudança num tempo determinado;

e) O autocontrole pode ser construído através de uma ação sistemática e planejada que priorize a contenção da violência;

f) A noção de autocontrole se constrói a partir da relação com o outro (experiência vivenciada).

## ***PRINCÍPIOS ÉTICO-MORAIS***

Dentro da proposta do toque-boxe, selecionamos princípios morais e éticos para dar sustentabilidade à modalidade e a toda sua aplicação, tanto teórica quanto prática, seguindo preceitos voltados exclusivamente para as boas práticas para o esporte, conforme explicitadas a seguir:

1) O toque-boxe se constitui a partir da priorização do respeito à integridade física do outro e, sobretudo, da necessidade permanente de criação de relações cordiais e duradouras entre os praticantes de esportes;

2) Admite como ponto de partida (baseado no manifesto Fair Play USP, 1977) a necessidade permanente da construção do espírito esportivo. Assim sendo, privilegia a lealdade, a honestidade, a busca do espírito cavalheiresco e o respeito à regra;

3) Admite como evidências da manifestação do Fair Play:

a) Aceitação sem discussão das decisões do árbitro e dos jurados (USP, 1977, p. 42);

b) A manifestação da “vontade de jogar para ganhar, objetivo primeiro e essencial, e pela firme rejeição em conseguir a vitória a qualquer preço” (USP, 1977, p. 42);

c) A compreensão de que o outro não é um inimigo, mas um oponente que se coloca como elemento necessário para estimular o próprio crescimento pessoal;

d) O firme propósito em colaborar com o árbitro, policiando-se para não ultrapassar os limites do regulamento;

e) “O respeito ao adversário, vitorioso ou vencido, com a consciência de que é companheiro indispensável, ao qual lhe une a

camaradagem esportiva” (Manifesto Fair Play, USP, 1977, p. 42).

## ***PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS***

O toque-boxe fundamenta-se numa perspectiva de transformação didático-pedagógica voltada para dinamizar e fruir com maior eficiência o processo de ensino e aprendizagem, visando basicamente:

- a) **INCENTIVO À TRANSCENDÊNCIA DE LIMITES** - Através da experimentação assistemática, o aluno é incentivado a construir cominhos para se apropriar dos movimentos ofensivos e defensivos do boxe.
- b) **APRENDIZAGEM SISTEMÁTICA** - A partir do feedback oferecido pelo aluno, o professor organiza uma progressão pedagógica para facilitar a assimilação dos movimentos ofensivos e defensivos do boxe.
- c) **TRANSCENDÊNCIA CRIATIVA** - O aluno é desafiado a realizar os movimentos assimilados de outras formas, ou sugerir outros, a partir de objetivos formulados pelo professor ou pelo grupo de praticantes.
- d) **CONFRONTO** - Utilizado como possibilidade de compreensão do outro e da impressão que causamos a ele.

## **OBJETIVOS GERAIS DO TOQUE-BOXE**

A partir da definição dos preceitos, dos princípios e da maneira de operacionalizar a proposta do toque-boxe, determinamos objetivos gerais da modalidade em relação aos seus praticantes, seguindo uma linha pedagógica aplicada. Então, os objetivos definidos são:

- a) Desenvolver a capacidade de controlar as próprias reações diante de situações inusitadas (autocontrole);
- b) Favorecer a capacidade de agir com autonomia (independência);
- c) Desenvolver a capacidade de propor, em primeiro lugar, solução para um problema (iniciativa);
- d) Favorecer o fortalecimento da vontade de continuar uma ação iniciada (perseverança);
- e) Desenvolver a capacidade de ajustamento a situações novas (adap-

tabilidade);

f) Propiciar o desenvolvimento da capacidade de produzir ideias novas para solucionar problemas ideomotores (criatividade).

Destaca-se que em nenhum dos objetivos gerais existe uma preocupação tecnicista ou inclinada para o esporte competitivo; contudo, é perceptível um esforço condutar da harmonia, do entendimento e do amadurecimento do aluno como atleta e cidadão.

## **OPERACIONALIZAÇÃO DA PROPOSTA**

No entanto, mesmo sendo enraizado com os pressupostos citados, restava ainda nortear a seguinte questão: Como operacionalizar a proposta? Para responder a essa indagação, é necessário esclarecer que o toque-boxe obedece a uma organização metodológica que preconiza o aprendizado das técnicas do boxe, levando em conta a participação socioafetiva do aluno.

Assim, estabelece como necessária a experimentação dos rudimentos da técnica pugilística por parte do aluno, individualmente e em conjunto. No primeiro momento, a organização metodológica busca propiciar ao aluno o experimento da sua habilidade de adaptar-se à técnica e apropriar-se dela. No segundo momento, objetiva-se construir, junto com o aluno, os limites da utilização ética dessas técnicas. Nesse sentido, o “outro” passa a ser a referência permanente do uso da força. O aluno constrói respectivamente a noção de uso da força modulada (autocontrole) e o respeito à integridade física do outro. Portanto, o toque-boxe possibilita a criação de um espaço de permanente improvisação onde quer seja individualmente ou, em conjunto, o aluno é constantemente desafiado a mostrar sua criatividade.

Isso posto, o toque-boxe, para efeito de organização metodológica, dividir-se-á em três estágios: o estágio do fundamento do toque-boxe; o estágio do combate simulado; e o estágio da competição toque-boxe.

### ***ESTÁGIO I - Escola de Fundamentos Toque-Boxe***

Este estágio corresponde ao processo de iniciação e primeiros contatos na modalidade toque-boxe e compõe-se de três momentos distintos.

No primeiro, visa-se propiciar ao aluno a vivência das técnicas básicas do boxe. Todo o processo incluído no primeiro momento é realizado sem música, para propiciar ao aluno a vivência dos movimentos a partir de um ritmo interno. Os movimentos deste momento são basicamente os seguintes: a) Movimentos simples não sequenciados: guarda clássica, deslizamentos, golpes retos; b) Movimentos simples sequenciados: visam propiciar o aprendizado de ações táticas, combinando golpes retos sequenciados com deslizamentos em diferentes direções; c) Movimentos complexos não sequenciados: objetivam proporcionar o aprendizado dos golpes curtos (ganchos e cruzados); e d) Movimentos complexos e sequenciados: visam combinar sequência de golpes com deslizamentos.

O segundo momento, no qual se busca adaptar o aluno a um ritmo externo, compreende o circuito toque-boxe e o toque-boxe aeróbico, os quais são discriminados a seguir.

### ***Toque-Boxe***

O circuito básico toque-boxe utilizado para o iniciante compõe-se de oito estações, que são as seguintes:

- 1ª) Estação - Golpes Retos: Direto de esquerda e direita ao rosto;
- 2ª) Estação - Saltos com cordas;
- 3ª) Estação - Cruzados ao corpo (direita e esquerda);
- 4ª) Estação - Esquivas sem deslocamento.
- 5ª) Estação - Diretos ao tronco (direita e esquerda);
- 6ª) Bloqueio de golpes ao tronco (direita e esquerda);
- 7ª) Estação - ganchos ao tronco (direita e esquerda);
- 8ª) Estação - Desvio de golpes ao rosto (direita e esquerda).

### ***Toque-Boxe Aeróbico***

O boxe aeróbico compõe-se de dois momentos: toque-boxe aeróbico de baixo impacto; toque-boxe aeróbico de alto impacto. No primeiro

momento, ao som de uma música que marca a intensidade do exercício, realizam-se os movimentos básicos do boxe, sem deslizamentos. Já no segundo, há execução de saltitamentos com corda sem deslizamentos e em deslocamento.

É importante destacar que todos os movimentos se realizam para ambos os lados do corpo (troca de guarda).

Abaixo, seguem alguns exercícios recomendados para execução, subdivididos em duas fases:

## ***Exercícios básicos sem deslizamentos***

### ***Fase I***

- 1 - Posição de guarda com giro de tronco para a direita e para a esquerda;
- 2 - Direto de esquerda ao rosto;
- 3 - Direto de direita ao rosto;
- 4 - Esquiva para a esquerda e para a direita;
- 5 - Direto de esquerda ao tronco;
- 6 - Direto de direita ao tronco;
- 7 - Bloqueio de golpes ao rosto (direita e esquerda);
- 8 - Cruzado de esquerda ao rosto;
- 9 - Cruzado de direita ao rosto;
- 10 - Esquiva para a direita com direto de direita;
- 11 - Esquiva para a esq. com direto de esquerda;
- 12 - Esquiva para a esq. com direto de direita;
- 13 - Gancho ao rosto esquerda;
- 14 - Gancho ao rosto direita;
- 15 - Cruzado esq. ao tronco com esquiva;
- 16 - Gancho dir. ao tronco com esquiva;
- 17 - Exercícios em deslocamento.

### ***Fase II***

Disposição do grupo: em fileiras.

Figuras Construídas: linhas retas para a frente e para trás.

Obs: Os exercícios são os mesmos da fase anterior.

## ***Toque-Boxe de Alto Impacto***

A principal características do toque-boxe de alto impacto é a realização de saltos com corda sem deslizamentos e em deslocamento, os quais são realizados com ou sem uso de cordas. Dessa forma, seguem alguns exercícios recomendados para sua execução dentro de uma progressão pedagógica pré-estabelecida.

### ***Exercícios - Fase I***

- 1 - Marchando, bater a corda ao lado do corpo;
- 2 – Marchando, bater a corda cruzando à frente do corpo;
- 3 - Saltitar com a corda batendo ao lado do corpo: direita e esquerda;
- 4 - Saltitar pulando a corda com os pés unidos;
- 5 - Saltitar pulando a corda com variações de movimentos de pés:
  - a) Pés abrindo e fechando;
  - b) Com giro de quadril dir./esq.;
  - c) Pés unidos à frente e atrás;
  - d) Corrida com elevação de pernas.

### ***Exercícios - Fase II***

Todos os contidos na Fase I, com deslizamentos, os quais correspondem a movimentos de defesa em que o aluno inclina a parte superior do corpo para a esquerda ou a direita, podendo dobrar levemente os joelhos para dar mais amplitude ao gesto motor corpo, mantendo os braços em guarda.

Por fim, no terceiro momento do Estágio I, o aluno é incentivado a executar os movimentos ofensivos e defensivos do boxe, combinando-os com formas geométricas. Este momento, pelas suas características, recebeu o nome de “jogo de formas”.

O jogo de formas tem por objetivo combinar ações táticas



variadas de ataque e defesa com figuras geométricas (círculos, retângulos, quadrados, triângulos, etc.) que se configuram à medida que o boxista se desloca pelo solo; seus pés desenham no chão as figuras solicitadas, ao mesmo tempo em que seus braços executam as ações táticas exigidas (um um oito, um sete nove etc.).

Existem ainda os chamados jogos sequenciais, que se dividem em: individual e em duplas. Dessa maneira, o jogo sequencial individual pode ocorrer de três maneiras: a) sem música, obedecendo a um ritmo interno apenas; b) com música, em que o praticante realiza as tarefas obedecendo ao ritmo de uma música por ele sugerida; e c) jogo sequencial livre, que objetiva estimular a criatividade do praticante. Nesta última, o praticante monta toda a coreografia, incluindo golpes, figuras a compor e música para marcar o ritmo.

Por outro lado, o jogo sequencial em duplas representa um aprofundamento da fase anterior, somando a ideia de cooperação; porquanto, todas as atividades terão que ser realizadas em harmonia com o par escolhido. Assim, pode ser subdividido em: a) duplas sem música; b) em duplas com música; e c) sequencial livre.

Então, nota-se que o jogo sequencial em duplas obedece rigorosamente à mesma organização estrutural do individual.

## **ESTÁGIO II - Escola de Combates Simulados**

Neste estágio todas as atividades são realizadas em duplas, que são escolhidas de acordo com os seguintes critérios:

**I** - O praticante pode escolher qualquer companheiro do grupo, desde que seja da sua categoria;

**II** - Em casos excepcionais, admite-se a formação de duplas de categorias diferentes, desde que o praticante de categoria mais elevada tenha seu peso próximo ao limite inferior de sua categoria. Isso é tolerado porque seu peso se aproxima do limite superior da categoria de seu oponente.

Logo, dentro do segundo critério, recomenda-se a realização de

treinamento utilizando luvas diferenciadas: quatorze onças para o da categoria inferior e dezesseis onças para o da categoria superior. O tamanho da luva interfere no impacto. Quanto maior a luva, considerando-se a mesma intensidade de força e condições de uso, menor é o impacto.

Ainda na concepção do estágio II, preconiza-se, preferencialmente, o rodízio das duplas (troca de companheiros) mínimo após duas semanas de treinos entre a dupla escolhida.

Nesse contexto, cumprindo os critérios citados, o estágio II é constituído basicamente de:

**Boxe unilateral sem troca de guarda.** Para sedimentar as ações táticas aprendidas no estágio anterior, o praticante realizará a primeira etapa deste estágio tendo o pé esquerdo adiantado (posição de guarda para destros), ficando autorizado a atacar apenas com o braço esquerdo e defender-se preferencialmente com o direito. Na segunda etapa, o praticante tem que inverter a situação, ou seja, pé direito à frente (guarda de sinistros), estando autorizado a atacar com o braço direito e defender preferencialmente com o esquerdo.

**Boxe bilateral com guarda alternada livre.** Nesta fase, o praticante pode trocar livremente a guarda e atacar com ambos os braços.

**Boxe Bilateral com troca de guarda permanente.** Nesta fase, o praticante tem que necessariamente realizar os rounds ímpares com o pé esquerdo à frente e os pares com o pé direito à frente. Pode atacar e defender-se livremente com ambos os braços.

Assim disposto, cabe ressaltar que a troca de guarda permanente tem por objetivo impedir que se instalem estados de assimetria muscular nos praticantes, notadamente os adolescentes, provocados pela prática prolongada do pugilismo sem troca de guarda (boxe tradicional).

## **ESTÁGIO III - Competições toque-boxe**

Na última fase dentro da metodologia proposta, dá-se ênfase à preparação para competições desportivas de toque-boxe. Nesta fase, é importante que o aluno já detenha certo domínio e conhecimento de

técnicas, assim como um lastro fisiológico que permita fácil adaptação ao ritmo de treinos.

Os exercícios recomendados para as competições são:

- a) Bilateral, com utilização exclusiva de golpes longos e guarda alternada permanente;
- b) Bilateral livre (com golpes longos e curtos), com troca de guarda alternada;
- c) Bilateral, com golpes exclusivos, sem obrigatoriedade de troca de guarda permanente;
- d) Bilateral livre com golpes longos e curtos, sem restrições a utilização da guarda;
- e) Competição especial de jogo de formas.

Esta formação visa contemplar o praticante que prefere a composição de jogos sequenciais (coreografias com ou sem músicas, que incluem a combinação de deslizamentos de pés com golpes sequenciados). Isso porque, nas competições de toque-boxe, o praticante necessariamente entrega/apresenta ao árbitro a sequência de movimentos a ser executada, especificando golpes, deslizamentos e a figura que comporá, além da música que deverá marcar o ritmo. Evidentemente, a sequência será julgada a partir dos critérios *harmonia* e *proficiência* na execução dos movimentos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do capítulo foi exposto de uma maneira objetiva a experiência e ação criativa com a modalidade batizada de toque-boxe. Assim, buscou-se mostrar ao leitor, com a maior riqueza de informações, a modalidade, sua criação, metodologia, exercícios recomendados, fases didáticas, objetivos e formas de aplicação.

Cabe destacar que não existe a pretensão de engessar ou cristalizar a forma de aplicação, pois é sabido que o conteúdo aqui abordado não esgota o assunto, principalmente quando ocorrem atuações no universo da luta, em que tudo pode se modificar ou adaptar em instantes. Com

isso, tendências que hoje parecem fixadas podem ser modificadas e até superadas.

Recomendamos para aqueles que, porventura, queiram mergulhar no toque-boxe a adoção dos passos iniciais aqui contidos, para, depois de certa prática, colocarem seu toque pessoal, concepções, estilo e novos conhecimentos. Entretanto, é imprescindível ter em mente que o princípio unificador do toque-boxe é a contenção da violência em todos os sentidos e a supremacia do autocontrole.

## REFERÊNCIAS

BOSSU, H.; CHALAGUIER, C. **A expressão corporal**: abordagem metodológica - perspectivas pedagógicas. Rio de Janeiro: Entrelivros Cultural, 1979.

Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da UNESCO, 1979.

COELHO, M. S. **Toque boxe**: uma proposta de boxe não violento. 1995. 247 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso de Educação Física, PPGF, UGF, Rio de Janeiro, 1995.

DHOQUOIS, R. de. **A polidez** - virtude das aparências. Porto Alegre: L&PM, 1993.

ELIAS, N. **O processo civilizador**: uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Zahar, 1939.

EUROPEAN BOXING MAGAZINE. Berlim: AIBA, 1991, n. 19.

FARIA, A. Latorre de. **Boxe ao alcance de todos**. Rio de Janeiro: Carlos Couto, 1960.

FEUORODRIGUES, F. **El boxeo**. Barcelona: Hispano Europea, 1987.

GARCIA, J. D.; MARTINEZ, J. L. L. **La preparación básica de los boxeadores**. Ciudad de la Habana, Cuba: Científico-Técnica, 1987.

MANIFESTOS. Universidade de São Paulo - SP. Escola de Educação Física. São Paulo - SP: Tipografia Colombo, 1977.

OLIVEN, R. G. **Violência e cultura no Brasil**. Petrópolis: Vozes, 1983.

VOTRE, S.; BOCCARDO, L. M.; FERREIRA NETO, A. **Pesquisa em educação física**. Vitória: UFES, 1993.

WORLD BOXING ASSOCIATION. Philad.

# **7 MESTRE ZÉ PEDRO E A LENDÁRIA RODA DE BONSUCESSO**

Jorge Felipe Columá

Thiago de Paula dos Anjos de Souza

Rômulo Meira Reis

## **INTRODUÇÃO**

A capoeira como fenômeno sociocultural se manifestou no Rio de Janeiro de forma singular, estando normalmente ligada à sobrevivência e à malandragem. Perseguida duramente pelo governo no século XIX, a capoeiragem carioca resistiu, adaptou-se feito um camaleão, jogou conforme a razão e se ramificou, criando linhagens diversificadas de grupos, mestres e discípulos. Dentre estes, existe a figura de um mestre de capoeira, lutador de vale-tudo, faixa preta de jiu-jitsu, que destacou-se com gingado, pontapés e jogo duro nas rodas de capoeira e da vida – o grande Mestre Zé Pedro, líder da lendária roda de capoeira de Bonsucesso nos anos de 1970.

Nesse contexto, começaremos a narrativa a partir de uma entrevista com o mestre Zé Pedro, realizada março de 2018, durante uma tarde quente no subúrbio de Olaria, no Rio de Janeiro. Paraibano da cidade de Santa Rita, José Pedro da Silva, o Mestre Zé Pedro, chegou ao Rio

de Janeiro aos seis anos de idade, após ter perdido seu pai. Mesmo com poucos recursos, conseguiu se alfabetizar aos oito anos e avançou seguindo a vida, sem nunca ter abandonado os estudos, deixando sempre que a força de vontade o guiasse para frente.

## BIOGRAFIA DO MESTRE ZÉ PEDRO

Ingressou na Marinha do Brasil como marujo, apresentando na época idade maior que possuía, maneira que encontrou para sobreviver. Prestou concurso para a Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ), onde foi soldado, formou-se em Direito após seus 30 anos de idade, especializou-se em combate, inclusive com o curso Guerra na Selva, no Centro de Instrução em Guerra na Selva (CIG), em Manaus, Estados do Amazonas (AM). Na vida militar, ascendeu até o posto de Coronel, sendo um dos fundadores do Batalhão de Operações Especiais (o BOPE) da PMERJ, instituição em que se tornou uma lenda e referência para muitos.

Nesse percurso, o mestre afirma nunca ter recebido ajuda de terceiros com indicações ou apadrinhamentos: cresceu sozinho com o próprio mérito e esforço. No entanto, teve ao seu lado um grande amigo das rodas da vida, Paulo Sérgio da Silva, o mestre Paulão Muzenza, a quem Mestre Zé Pedro dizia: *“Não nascemos para ser soldados, temos que subir”*.

A partir de sua prática em outras modalidades de luta, Mestre Zé Pedro lutou em alguns eventos vale-tudo, tendo recebido inclusive a faixa preta de jiu-jitsu do lendário Mestre Hélio Gracie, que o considerava o “menino de ouro”, em função da destreza e talento exibido nas lutas. De acordo com relato do próprio mestre Zé Pedro, ele permaneceu invicto nos enfrentamentos: *“nunca perdi uma luta de vale-tudo”*.

O contato direto com a capoeira ocorreu quando viu um grupo de capoeiristas praticar na academia do Mestre Valdo Santana, irmão do afamado lutador Waldemar Santana – baiano, lutador de boxe, luta livre, jiu-jitsu e capoeira, que ajudou a difundir a luta e os esportes de combate pelo país. Waldemar Santana realizou a luta mais longa da história do vale-tudo, com seu antigo mestre Hélio Gracie, a qual durou

mais de três horas, em 1955.

Importante destacar que naquela ocasião as lutas de vale tudo não possuíam regras codificadas como, por exemplo: categorias de peso, equipamentos de proteção, duração de rounds ou intervalos, competia a organização do evento ou luta determinar as condições.

O interesse pessoal fez com que começasse a treinar sozinho os golpes e movimentos, ingressando, tempos depois, na academia do baluarte Mestre Buscapé (Mario dos Santos), onde treinou por três anos e aprendeu com facilidade a arte da capoeira, segundo o mestre, devido ao seu lastro esportivo.

Na academia do Mestre Mario Buscapé, conheceu grandes mestres que frequentavam o espaço, como Mestre Paulão Muzenza, Mestre Mintirinha, entre outros. Nesse celeiro de bambas, Mestre Zé Pedro desenvolveu seu talento com o berimbau – instrumento de que se orgulha ser exímio tocador – tornou-se um cantador, profundo conhecedor de chulas e cantigas de capoeira. Nesse percurso, o Mestre se desenvolveu, até tornar-se um dos melhores capoeiras da “linha dura” do Rio de Janeiro.

*“Quando nego queria tirar uma onda, a gente dava uma quedinha.”*

Em seguida, Mestre Zé Pedro abriu uma academia na Rua Cândido Benício, região de Jacarepaguá, e tempos depois dividiu o espaço com o Mestre Mintirinha. O local foi o berço da sua primeira escola, o Grupo Pequenos Libertadores, contudo esse nome lhe trouxe alguns percalços, pois, em plena ditadura, teve que se explicar ao Destacamento de Operações de Informação - Centro de Operações de Defesa Interna (DOI-CODI), esclarecendo se o nome “pequenos libertadores” estaria ligado a uma oposição ou “resistência” ao regime militar.

## **A RODA DE BONSUCESSO**

A história do Mestre com o bairro de Bonsucesso surge por volta dos



anos 1970, a partir do convite para ministrar aulas em uma academia na Rua Uranos nº 497, sobreloja. O trabalho do Mestre se desenvolveu com outra denominação, Grupo Filhos de Amaralina, voltado para o ensino da capoeira, a realização de rodas e apresentações.

A trajetória prosseguiu, e o Grupo Filhos de Amaralina passa a denominar-se Guaïamus e Nagoas, em homenagem às duas maltas de capoeiras rivais existentes no Rio de Janeiro. Nesse período, Mestre Zé Pedro revela que tinha um bom acesso à capoeiragem carioca, frequentava rodas por toda a cidade, ganhou amigos, treinou alunos e realizou muitas rodas em sua academia.

*“Ai fiquei com a academia, assumi tudo, as responsabilidades, e passei a fazer as grandes rodas.”*

Assim, nasceu a lendária roda de Bonsucesso ou roda do Mestre Zé Pedro. De acordo com o Mestre, a roda era frequentada por muitos capoeiras da época, mas só os bambas conseguiam realmente jogar. Perguntado sobre algum jogo ou momento especial da roda, o mestre respondeu: *“A roda, meu camarada, era excelente. E não dá para pra mim enumerá (sic). Não... Essa aqui foi a melhor!”*. No entanto, confirmou a presença de ícones da capoeira como Arthur Emídio, Leopoldina, Mintirinha, Paulão, Camisa (Camisa roxa), Camisinha (Camisa), Touro, Dentinho, Gato, Paulinho Godoi, Celso, Peixinho, Itamar, Anzol, Silas, Corvinho, Amarelinho, Garrinchinha, entre outros.

*“A minha academia ficou conhecida porque tinha um contrato com a RioTour, então o nome da minha academia saía no calendário de turismo para o mundo inteiro.”*

Com isso, a roda e a academia do Mestre, ganharam reconhecimento e notoriedade entre a comunidade da capoeira, passando a ser uma referência. Quando na cidade, capoeiristas de Brasília, São Paulo e Bahia a procuravam para jogar, e às vezes a academia servia de hospedagem para os amigos e capoeiristas visitantes.

Na roda, guiada tradicionalmente por um berimbau, realizada aos domingos, os estilos de jogos eram diversificados, mas o Mestre sempre defendeu o argumento que “*capoeira é capoeira*”: “Existem os mais flexíveis, maleáveis, mais rápidos, os *pra pancada* (esses mais próximos do meu estilo de jogo), o jogo duro, o combate corpo a corpo.

Os frequentadores da roda de Bonsucesso jogavam com muita malícia e naturalmente a rivalidade surgia. Mestre Zé Pedro citou os “sempre lembrados” jogos entre Mestre Paulão e Mestre Camisa, porém, apesar dos jogos mais duros, o Mestre lembra que ninguém se tornava inimigo, eram capoeiras de alma, depois da roda sempre havia os momentos de confraternização e socialização.

## LEGADO

Mestre Zé Pedro ensinou capoeira aos alunos Paulinho Guaiamum, Alfredo, Célio, Élcio, Valmir, Murilo e Luiz peito queimado. Por volta de 1979, atendeu a uma “chamada da vida” e parou de ministrar aulas de capoeira para dedicar-se aos estudos, a fim de prosseguir na carreira como sargento.

Entretanto, o legado para a capoeiragem ficou marcado nos anais da história do Rio de Janeiro, e sua contribuição para a capoeira permanece lembrada pelos mais antigos, que se referem à roda como local da capoeira pura, técnica, da destreza, agilidade, força e malandragem, símbolo de uma geração de mestres e praticantes da capoeira carioca.

*Adeus Bonsucesso! A academia acabou!*

*Grandes mestres de capoeira “foi” ali, já “lutou”,  
Cada um com seu estilo, chegavam para lutar.  
Eram bons capoeiras, ninguém pode negar.  
Era mestre da zona Sul, era mestre da zona Norte.  
Capoeira no domingo de Bonsucesso era mais forte.  
Minha gente, venha ver! Minha gente, venha olhar!  
Os mestres da capoeira que agora vão jogar.  
Olha lá, chegou Mentirinha, Camisinha e Paulão.*

*Zé Pedro e Mestre Celso são grande atração.  
E também o Silas e Khorvo, que ainda vão chegar,  
São filhos da capoarte e grande que vem já.  
E Touro e Dentinho, e Malhado e Moraes,  
Olha Lua e Peixinho, a senzala vem pra cá.  
Mas os tempos que se “foi” nunca mais “vai” voltar.  
Quem não lutou no Guamum Nagoas  
Nunca mais vai lutar!  
É verdade, meu colega, eu digo com todo o amor, foi a  
maior capoeira que a natureza já ensaiou.  
Camisinha era tesoura; Mentirinha, agilidade; Pau-  
lão, com seus saltos, desafiava a lei da gravidade.  
É noite, é dia, capoeira é Rio e Bahia (...)*

(Mestre Gegê)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conteúdo deste capítulo apresenta uma síntese biográfica sobre o Mestre Zé Pedro, capoeirista antigo, que marcou história em sua época, baseada a partir de relatos voluntários do próprio mestre. Contudo, existem outros “Mestres Zé Pedros” espalhados pelos recantos do Brasil, cujas histórias mereçam ser contadas e registradas, evitando assim o esquecimento desse dos conhecimentos, memórias e registros. Portanto, salvaguardando o Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, a capoeira.

# **8** Transformações e reflexões do período da pandemia nas atividades de lutas

***Bruna Medeiros Neves***

***Lorran Eduardo Laborão Moreira Oliveira***

***Vitor Luiz da Silva Gonçalves***

***Rafael Carvalho da Silva Mocarzel***

## **INTRODUÇÃO**

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a elevação do estado de contaminação da COVID-19 ao nível de “pandemia”. Essa doença, causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2), espalhou-se rapidamente por todo o mundo. É importante esclarecer que o nível de “pandemia” se refere à disseminação geográfica da doença, e não necessariamente à sua gravidade.

A COVID-19 é uma doença infecciosa de alto contágio que afeta principalmente o sistema respiratório, podendo causar pneumonia e síndrome respiratória aguda grave. Além disso, outros sintomas comuns incluem febre, tosse, cansaço, perda de paladar e olfato, dores de garganta, dores de cabeça, desconfortos, diarreia, irritação na pele, dentre outros.

Durante o período pandêmico, a maioria das nações adotou políticas

de distanciamento social, com fechamento de curto e/ou longo prazo de empreendimentos considerados não essenciais à sociedade, incluindo a interrupção das atividades em escolas, igrejas e outros locais com possíveis aglomerações de pessoas.

Para os profissionais que atuavam no campo das atividades físicas, como na área das danças, ginásticas, esportes e, em particular, Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate (LAMEC), essa realidade não foi diferente. As práticas marciais, embora consideradas individuais, frequentemente envolvem sessões de treinamento em ambientes coletivos com contatos físicos por percussão e/ou por agarro, o que se tornou um grande desafio durante o período pandêmico.

Diante do fechamento de muitos centros de treinamentos marciais por tempo indeterminado, muitos profissionais das LAMEC se adaptaram à nova realidade. Isso envolveu inovar em formas de conduzir as sessões de treinamentos, buscar novas estratégias para a manutenção dos alunos ou até mesmo mudar de ofício para sobreviver durante esse período conturbado.

Assim disposto, este capítulo tem como objetivo refletir e apresentar as transformações que foram necessárias para a manutenção da atividade profissional dos docentes de Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate (LAMEC) durante o período da pandemia do COVID-19.

Especificamente, vamos apresentar os principais empecilhos e obstáculos superados durante o período e as adaptações ocorridas em suas vidas profissionais para garantir a continuidade de suas atividades. Acreditamos que o prolongado confinamento social imposto durante a pandemia ocasionou impactos significativos e adversidades expressivas aos profissionais vinculados às práticas das LAMEC, comprometendo o exercício de suas atividades pedagógicas e profissionais. Além disso, podemos especular que essas adversidades podem ter sido intensificadas pela possível falta de formação acadêmico-profissional desses docentes em outros campos, dificultando uma maior diversificação de atuação profissional e captação financeira.

De outro modo, este capítulo buscará compreender as falhas e pontos fracos de um campo profissional, gerando reflexões e colaborações para dirimir o impacto negativo sofrido pelos profissionais, por meio dos

dados qualitativos e quantitativos de uma pesquisa que fora realizada pelos autores na cidade de Maricá, Estado do Rio de Janeiro-RJ, aos profissionais das LAMEC, para melhor entendimento dos impactos desse período a estes profissionais.

## **O contexto e as transformações para os profissionais das LAMEC durante a pandemia**

Ao todo 11 profissionais de LAMEC, no município de Maricá-RJ, responderam ao questionário da pesquisa acadêmica de forma completa, que foi aplicada por meio de questionário digital, no *Google Forms*, entre os meses de outubro e novembro de 2023. O projeto que originou a pesquisa citada foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa sob o número de processo CAAE: 80605524.7.0000.5290 e, todos os participantes concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes de responderem ao questionário.

Destes profissionais respondentes, a maioria (81,81%) correspondeu ao sexo masculino e 18% ao sexo feminino, o que ainda evidencia uma predominância do público masculino como professores de LAMEC. A crescente presença de mulheres no ensino das lutas e artes marciais tem despertado uma atenção significativa na literatura acadêmica, revelando diferenças marcantes entre homens e mulheres nessa função. Lima et al. (2023) indicam que, embora a maioria dos professores ainda seja composta por homens, a participação feminina como instrutoras tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas, promovendo uma diversidade essencial nesse campo. Essa transformação não apenas enriquece a dinâmica das aulas, mas também desafia estereótipos de gênero associados às práticas marciais, promovendo um ambiente mais inclusivo e representativo.

Os dados coletados revelaram uma ampla diversidade de modalidades lecionadas. Destacaram-se o Boxe e o Muay-Thai, cada um com 18,18% de representatividade, além de outras como Krav Maga, Capoeira, Karatê, Judô, Jiu-Jitsu e Taekwondo, cada uma representando 9,09% da amostra.

Quanto ao tempo que se dedicam ao ensino das lutas, em média

estes profissionais (11) se dedicam há 16 anos, sendo o que trabalha há menos tempo tendo indicado que se dedica à esta atividade há 4 anos e o com maior tempo, 31 anos de dedicação ao ensino da luta. Este dado temporal indica um estágio de maturidade profissional aliado à capacidade de inovação, fatores determinantes para a superação dos desafios enfrentados no contexto pandêmico. Destaca-se este profissional que atua há 31 anos, com a modalidade jiu-jitsu, mas também outros com dedicação acima da média do grupo, evidenciando a presença de veteranos no campo.

A pesquisa revelou que grande parte dos profissionais respondentes dependia exclusivamente das aulas presenciais para a sua subsistência (72,72%), o que gerou vulnerabilidades econômicas diante das medidas de isolamento social. Em contrapartida, os outros mantinham outras fontes de renda complementares (27,27%), o que lhes conferiu maior estabilidade financeira no período. Observou-se ainda que aqueles que mudaram de ofício durante a pandemia mantiveram essas atividades após o período crítico (63,63%), demonstrando uma reestruturação sustentável de suas vidas profissionais. Outro dado relevante mostra que 63,63% desses profissionais eram proprietários de seus centros de treinamentos, o que indica um perfil empreendedor e comprometido com o desenvolvimento da prática marcial.

Durante a pandemia, esses profissionais adotaram tecnologias digitais, como videoaulas e transmissões ao vivo, para garantir a continuidade do ensino. Tais estratégias, inicialmente emergenciais, tornaram-se permanentes em mais da metade dos casos, sinalizando uma mudança de paradigma na metodologia de ensino. Dessa forma, percebe-se que a pandemia do COVID-19 provocou mudanças profundas na forma como o ensino é realizado, especialmente na área da Educação Física e das lutas, cuja essência está diretamente ligada à prática corporal, ao movimento e à interação presencial.

A transição repentina para o ensino remoto revelou fragilidades importantes, tanto no que diz respeito à estrutura tecnológica disponível quanto às condições pessoais e profissionais dos professores. Syaukani et al. (2023) ao analisar os desafios e barreiras enfrentados pelos professores de educação física no período da pandemia, relatou que muitos

enfrentaram dificuldades técnicas, como a instabilidade da conexão à internet, que são frequentes e refletem um problema estrutural que comprometeu a qualidade do ensino durante o período. Inclusive, um dos seus respondentes apontou que: “Durante as aulas síncronas, a internet da minha casa caía com frequência, e os alunos reclamavam muito do atraso no vídeo e no som”. Essa realidade não foi diferente para os professores de lutas e artes marciais analisados no nosso estudo, que também se viram obrigados a adaptar suas práticas para garantir a continuidade do trabalho e, em muitos casos, a própria subsistência.

O estudo de Pimenta et al. (2020) amplia de maneira significativa a discussão sobre os desafios enfrentados por professores durante a pandemia, especialmente ao evidenciar que os obstáculos do ensino remoto não se limitam à adaptação pedagógica, mas envolvem aspectos estruturais e sociais que atravessam toda a comunidade. Nossos achados dialogam diretamente com os aspectos apresentados nesse estudo, oferecendo uma leitura crítica da precarização do trabalho docente e das desigualdades educacionais intensificadas pela pandemia. O estudo de Pimenta et al. (2020) corrobora uma realidade amplamente vivenciada pelos professores de Educação Física, incluindo os de lutas e artes marciais. Quando se afirma que “a Escola não tem o aporte/suporte adequado para subsidiar o professor”, há um reconhecimento de que as instituições educacionais, muitas vezes, foram pegas despreparadas para lidar com o ensino remoto, transferindo para os professores a responsabilidade de garantir a continuidade da prática educativa com seus próprios recursos.

Além disso, o estudo de Pimenta et al. (2020) enfatiza a transformação do espaço doméstico em ambiente multifuncional, onde se misturam atividades familiares, profissionais e escolares. Essa mudança provocou uma série de tensões no cotidiano dos docentes, que se viram obrigados a trabalhar em um espaço permeado por interrupções, ruídos e conflitos de atenção. Essa experiência foi especialmente desafiadora para professoras mulheres, que destacam outros estudos (Cruz & Nogueira, 2021), acumulam historicamente a maior parte das tarefas domésticas e do cuidado com os filhos, intensificando a sobrecarga física e emocional durante o período pandêmico.



Em conjunto, os dados do nosso estudo e os de Pimenta et al. (2020) reforçam a ideia de que o ensino remoto, longe de ser uma solução universal, evidenciou e aprofundou desigualdades já existentes. No caso da Educação Física e em especial, dos professores de lutas, os desafios foram ainda mais tensos devido à natureza prática pedagógica, que depende do corpo em movimento, da presença e da interação. Fica evidente, assim, a necessidade de políticas públicas que garantam infraestrutura mínima para o trabalho docente, formação continuada com foco nas tecnologias digitais e estratégias de ensino híbrido que respeitem as especificidades de cada componente curricular. Essa discussão aponta uma urgência: é preciso superar a visão tecnicista e individualizante do ensino remoto e compreender que, para ser viável e justo, o processo educacional precisa estar sustentado por condições materiais adequadas, por reconhecimento do trabalho docente e por um compromisso coletivo com equidade no acesso à educação.

## **Conflitos e Reflexões sobre o período pandêmico**

Os desafios e transformações apontados neste capítulo sobre a atuação dos profissionais de Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate (LAMEC) durante a pandemia do COVID-19 em Maricá-RJ trazem reflexões cruciais sobre o setor, pois evidenciou a vulnerabilidade e a acentuada dependência do modelo presencial para a subsistência de muitos profissionais. Além de que, a paralisação das atividades físicas presenciais expôs uma fragilidade econômica significativa, sublinhando a urgência de que o setor explore a diversificação de fontes de renda, modelos de negócio que vão além do espaço físico tradicional.

O período da pandemia funcionou como um catalisador para a aceleração da digitalização e uma consequente mudança de paradigma no ensino das LAMEC, com uma transição forçada para o trabalho remoto, com o uso de videoaulas e transmissões ao vivo, mostrou-se não apenas uma solução emergencial, mas uma prática que, para muitos, se tornou permanente. Isso sugere que o modelo híbrido, combinado com o presencial e o online, pode ser um caminho de consolidação para a área, ampliando o alcance das aulas e oferecendo maior flexibilidade

para os alunos e professores.

Contudo, os dados revelam desafios estruturais e a intensificação de desigualdades. A adaptação ao ensino remoto expôs a falta de preparo institucional para suportar tecnologicamente os professores, as dificuldades pessoais e infraestruturais, como a instabilidade da conexão de internet e a inadequação do ambiente doméstico para o trabalho. Adicionado a isto, a sobrecarga de trabalho, particularmente para os professores, que frequentemente acumulam responsabilidades domésticas e de cuidado para com a família foi acentuada. Tal realidade reforça a necessidade de políticas públicas e apoio institucional para garantir condições dignas de trabalho e equidade no acesso à tecnologia.

Apesar dos desafios, acreditamos que esta não seja apenas uma realidade local revelado em nosso trabalho, mas sim um reflexo ocorrido em muitas regiões do país. No entanto, é necessário destacar a notável resiliência profissional e a capacidade de reinvenção dos indivíduos. A busca por alternativas para manter a atividade e a subsistência, incluindo a mudança temporária para outros ofícios que, em alguns casos foram mantidos concomitantemente, demonstrando forte adaptabilidade. Essa característica é vital em um mercado de trabalho cada vez mais dinâmico e propenso a crises.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Apontamos para a importância do perfil empreendedor da área, pois o fato de a maioria dos profissionais serem proprietários de seus centros de treinamento, combinado com a experiência em suas modalidades, provavelmente contribuiu significativamente para sua capacidade de buscar soluções inovadoras e manter o setor ativo mesmo em tempos de crise. Essas reflexões indicam que o futuro do ensino das LAMEC passa pela inovação tecnológica, diversificação de modelos de negócio e um maior suporte às necessidades estruturais e sociais dos profissionais.

Dessa forma, este capítulo reforça a importância para a adaptação e inovação para longevidade profissional no setor das LAMEC, pois o período da pandemia evidenciou que aqueles que souberam se reinventar conseguiram superar as adversidades e manter sua atuação no mercado.

Assim, ao adotarem uma postura proativa diante das transformações tecnológicas e do comportamento do consumidor, os profissionais da área poderão não apenas garantir sua permanência no mercado, mas também expandir suas possibilidades de atuação, tornando as lutas e artes marciais mais acessíveis, dinâmicas e adaptadas às necessidades contemporâneas.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Manuel Ramón Pérez; TEJEDA, Jairo Jesús Gomez; GUACH, Ronny Alejandro Dieguez. Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. **Revista Habanera de Ciencias Médicas**, v. 19, n. 2, p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revhabciemed/hcm-2020/hcm202e.pdf>.

ANTUNES, Marcelo Moreira; ALMEIDA, José Júlio Gavião; MENDONÇA, Samuel; PATATAS, Jacqueline Martins; ORTEGA, Enrique Miluzzi. Pedagogia Das Artes Marciais E Esportes de Combate no Brasil: Um Estudo Sobre A Produção Científica Nacional. **Arquivos em Movimento**, v.13, n.1, p.64-77, Jan/jun 2017

BRASIL. Universidade Aberta do Sistema Único de Saúde (UNA-SUS), Ministério da Saúde. **Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus**. Publicado em 11 de março de 2020. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus>. Acesso em 13 jul. 2022.

CORREIA, Walter Roberto. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 29, n. 2, p. 337–344, 2015. DOI: [10.1590/1807-55092015000200337](https://doi.org/10.1590/1807-55092015000200337).

CRUZ, G. T.; NOGUEIRA, M. C. R. Gênero e trabalho docente em tempos de pandemia: sobrecarga e desigualdades. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, v. 51, n. 181, p. 6–25, 2021. DOI: 10.1590/198053147112.

DAL-FARRA, Rossano André; LOPES, Paulo Tadeu Campos. Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. **Nuances: estudos sobre Educação**, v. 24, n. 3, p. 67-80, 2014.

LIMA, G. A.; MACÊDO, C. G.; MILLEN NETO, Álvaro R. Reflexões sobre a participação das mulheres no campo das artes marciais e as representações de gênero incutidas nesse processo. **Revista Cocar**, [S. l.], v. 18, n. 36, 2023.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Artes marciais e jovens: violência ou valores educacionais? Um estudo de caso de um estilo de kung-fu. **Dissertação de mestrado em Ciências da Atividade**

**Física**, Universidade Salgado de Oliveira, Niterói. 2011.

MOCARZEL, RCS.; QUEIRÓS, P.; LACERDA, T. Wu De – Reflexão filosófica acerca do código de ética marcial do Kung-Fu. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. S2A, p. 140-152, 2016.

PIMENTA, J. S. et al. Educação em tempos de pandemia: desafios, reflexões, aprendizagens e perspectivas. **Revista de Estudos e Pesquisas sobre Ensino Tecnológico (EDUCITEC)**, v. 6, Ed. Esp. Desafios e avanços educacionais em tempos da COVID-19, e141320, 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano; Freitas, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROSSETO, Marcelo; NEUENFELDT, Derli Juliano. O ensino de artes marciais para crianças: uma proposta pedagógica. **Revista Destaques Acadêmicos**, [S. l.], v. 9, n. 3, 2017. DOI: 10.22410/issn.2176-3070.v9i3a2017.1509.

SILVA, Lara Livia Santos da et al. Social distancing measures in the fight against COVID-19 in Brazil: description and epidemiological analysis by state. **Cadernos de saúde pública**, v. 36, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gR6mkQmSqBHqvZb5YMNYjxD/abstract/?lang=en>. Acesso em: 13 jul. 2022.

SO, M. R.; BETTI, M. Sentido, mobilização e aprendizagem: as relações dos alunos com os saberes das lutas nas aulas de educação física. **Movimento**, [S. l.], v. 24, n. 2, p. 555-568, 2018. DOI: 10.22456/1982-8918.70995.

SYAUKANI, A. A. et al.. CHALLENGE AND BARRIERS: TEACHER REFLECTION ON TEACHING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DURING COVID-19 PANDEMIC. **Journal of Physical Education**, v. 34, p. e3434, 2023. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3434>

TEICH, Vanessa Damazio et al. Características epidemiológicas e clínicas dos pacientes com COVID-19 no Brasil. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/WKfHm3xHqFFxqTcxLVDSd7b/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 13 jul. 2022.

# **9 RELATO DE EXPERIÊNCIA: DEFESA PESSOAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

*Gabriela Conceição de Souza  
Juliana de Jesus Pinheiro Peres*

## **1 AS LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

As Lutas estão incluídas no currículo de Educação Física (EF) Escolar desde os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) (Brasil, 1997). No entanto, ao longo do tempo, muitas foram as interpretações sobre conceito, objetivos e possibilidades pedagógicas do trabalho com este conteúdo na escola.

De acordo com os PCN (1997) para Educação Física, o conteúdo de lutas pode ser definido como

disputas em que o(s) oponente(s) deve(m) ser subjuga-  
do(s), mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio,  
contusão, imobilização ou exclusão de um determinado  
espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Ca-  
racterizam-se por uma regulamentação específica, a fim  
de punir atitudes de violência e de deslealdade. Podem  
ser citados como exemplo de lutas desde as brincadei-

ras de cabo-de-guerra e braço-de-ferro até as práticas mais complexas da capoeira, do judô e do caratê. (Brasil, 1997, p. 37)

Os objetivos dos PCN estão ancorados na cultura corporal do movimento, com uma reflexão crítica sobre os aspectos histórico-críticos da prática, logo, o objetivo do trabalho com este conteúdo era fazer os alunos refletirem sobre “por que lutar?”, “com quem lutar?”, e “contra quem lutar?” — devendo, estas questões, permear o processo de ensino, valorizando principalmente o “saber fazer” dos princípios das lutas (Gomes, 2023).

Já na perspectiva da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2017), as lutas aparecem não apenas como conteúdos, mas também como unidades temáticas da disciplina, de maneira que:

focaliza as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. Dessa forma, além das lutas presentes no contexto comunitário e regional, podem ser tratadas lutas brasileiras (capoeira, huka-huka, luta marajoara etc.), bem como lutas de diversos países do mundo (judô, *endô*, jiu-jitsu, *muay thai*, boxe, *chinese boxing*, esgrima, *endô* etc.) (Brasil, 2017, p. 218).

Além disso, a BNCC de Educação Física (BNCC-EF) (Brasil, 2017) indica de forma específica as etapas escolares em que o trabalho com essa temática deve ser planejado. O documento recomenda que as Lutas sejam trabalhadas como unidade temática a partir do 3º ano do Ensino Fundamental I; e a partir do 8º ano do Ensino Fundamental II seja desenvolvida enquanto conteúdo (esportes de combate), inseridos na unidade temática de esportes. Para esse último segmento, o conceito de esportes de combate é retomado exatamente conforme descrito nos

Parâmetros Curriculares Nacionais de 1997.

Apesar da BNCC-EF apresentar um texto mais desenvolvido em relação às proposições com o trabalho de lutas na escola, de acordo com Betti (2018), o referencial da Educação Física na Base Nacional acaba por apagar, ou levar às sombras, aspectos críticos e de subjetividades dos sujeitos que levam a um ensino significativo. O autor (2018) considera que a BNCC-EF não é um currículo, mas um documento que precisa ser mais discutido para ser considerado como orientação para o Ensino Fundamental. Fato é que, há viés de interpretação deste documento que podem levar a um ensino esvaziado de criticidade na busca de habilidades e competências que serviriam a um mercado utilitarista, tecnicista e acrítico.

Neste sentido, é importante pensar que mesmo que as Lutas apareçam nos documentos normativos, seja como conteúdo ou como unidade temática, segundo Campos (2025), os docentes continuam sem ensiná-los, ou a fazem de forma descontextualizada, rasa e teórica. A autora mostra que um dos motivos destes docentes para não desenvolverem os aspectos procedimentais e atitudinais, e permanecerem apenas nos conceituais, se deve ao desconhecimento das dinâmicas específicas dos esportes de combate e demais práticas de luta, assim como a falta de infraestrutura escolar. Neste sentido, Campos (2025) acaba por iluminar a necessidade de formação continuada e permanente para docentes (especialmente no trabalho com as Lutas) com propostas práticas, destacando a necessidade não de um plano de curso e aula, mas de uma proposta de trilha a ser percorrida para alcançar os conhecimentos práticos e teóricos das lutas na escola.

Diante do exposto, torna-se evidente que as Lutas representam um tema de grande relevância no contexto da EF Escolar, ainda mais ao considerarmos seu papel enquanto microcosmo da sociedade, uma vez que essas práticas reproduzem, muitas vezes de forma inconsciente, padrões heteronormativos, estereótipos de gênero, além de perpetuar relações de machismo, misoginia, racismo, capacitismo e outros tipos de preconceitos. Portanto, a abordagem dessas questões no âmbito pedagógico assume uma importância fundamental para o desenvolvimento de uma EF inclusiva, crítica e transformadora.



Em contradição aos novos currículos, que valorizam uma sociedade utilitarista, encontramos a necessidade de resgatar aspectos críticos, sobretudo, a partir das demandas reveladas por relatórios públicos federais de violências a classes de minorias sociais, como mulheres, pessoas pretas, indígenas e comunidade LGBTQIAPN+.

Neste sentido, este texto pretende descrever o relato de experiência de um planejamento de aulas de defesa pessoal na EF Escolar, em uma perspectiva de debater sobre as violências de gênero e raça como parte do conteúdo ou unidade temática das Lutas. Desta forma, o ponto de destaque que apresentamos neste texto são as violências físicas causada a grupos vulneráveis, como mulheres, pessoas pretas, indígenas e LGBTQIAPN+.

## **2 UM RETRATO DA VIOLÊNCIA NO BRASIL**

Considerando as violências físicas, selecionamos aquelas relacionadas às mulheres, às pessoas pretas e à comunidade LGBTQIAPN+, por serem mais presentes nos relatórios nacionais e institucionais como principais vítimas de agressões físicas, muitas vezes letais, no dia a dia, e como potenciais vítimas de crimes como assaltos, assédios e abusos. Entretanto, não podemos descartar as pessoas com deficiência, principalmente as que são incapazes de se defender, além de indivíduos em outros níveis de vulnerabilidade, como as comunidades indígenas, que sofrem tanto violências física, quanto política e cultural. Desta forma, se consideramos os tipos de preconceitos com base nas comunidades de minorias sociais, temos aspectos do machismo, racismo, capacitismo, gordofobia, xenofobia, dentre muitos outros.

De acordo com Souto *et al.* (2012), a violência contra mulheres é um crime frequente, e consiste em: “todo ato agressivo baseado na diferença de gênero, que resulte em sofrimentos e danos físicos e psicológicos para a mulher; inclusive ameaças de tais atos, coerção e privação da liberdade” (p.73), seja na vida pública ou privada. Esta violência pode ser por meio de abuso físico ou psicológico, estupro ou atentado violento ao pudor, e atinge mulheres de qualquer faixa etária, classe social e etnia. Além de se manifestar de diversas formas, pode ocorrer tanto

no âmbito familiar, como em locais públicos ou privados, no trabalho ou na própria comunidade, principalmente considerando que a maior parte dos agressores são conhecidos das vítimas e, em muitos casos, fazem parte do ciclo familiar.

Ainda de acordo com os autores (Souto *et al.*, 2012), no Brasil, as altas taxas de violência contra a mulher e a necessidade de legislação específica resultaram na criação da lei federal nº 10.778/2003, que estabelece a notificação compulsória dos casos, e a Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, que estabelece mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher.

Os crimes que envolvem violência contra mulheres e que resultam em morte são chamados de feminicídio, porém, há necessidade de que sejam registrados de forma que seja possível caracterizá-los enquanto tal, a fim de fortalecer as políticas públicas que coíbem o feminicídio (Brasil, 2025; Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2025).

Diante disso, cabe destacar que, no estudo de Mattar *et al.* (2007), o estupro em mulheres foi referido em 95% dos casos, e os locais de ocorrência foram na residência (45%), na rua (45%) e na casa do agressor (5%). Além disso, também em 45% dos casos relatados, o ato de violência foi praticado por desconhecidos, e o restante (55%) por familiares (pais, tios, irmãos, cunhados), amigos ou namorados. Estes dados são corroborados pelo Relatório Anual Socioeconômico da Mulher (Raseam) (Brasil, 2025), que reportam que 67% dos casos eram do companheiro ou ex-companheiro.

Além disso, o relatório indica que os índices de feminicídio nunca diminuíram, entretanto, podem significar tanto que há mais violência relacionadas às mulheres, quanto que os canais de denúncia estão funcionando, e há mais notificações (Brasil, 2025). Isso é uma evidência de que precisamos investir em políticas de fortalecimentos das leis e canais de denúncias, como o Ligue 180, para combater esses crimes, ainda mais em grupos com atravessamentos sobrepostos, como mulheres negras, indígenas, deficientes e em situação de pobreza (Brasil, 2025).

Quanto a violência contra a população LGBTQIAPN+, como informa Benevides (2025), o Brasil ainda é o país que mais mata pessoas transgênero no mundo. Por mais que políticas públicas tenham sido

criadas e ampliadas para atender a esta comunidade, o cenário parece não mudar, mostrando a ineficácia das ações. Ainda de acordo com o Dossiê (Benevides, 2025), 89% dos assassinatos foram crimes hediondos; além disso, indica que não são apenas os assassinatos que matam, mas também o suicídio daquelas pessoas que sofrem diariamente com o preconceito.

Os casos de violência contra LGBTQIAPN+ são complexos e envolvem muitas variáveis, entretanto, os dados do Atlas da violência (Cerqueira; Bueno, 2025) revelam que pessoas homossexuais são alvos de ataques violentos que não param de aumentar. Em dados analisados de 2014 a 2023, estes grupos vêm sofrendo com violências simbólicas, verbais, institucionais, psicológicas e físicas. Estes indicadores estão associados ao fato destes grupos não corresponderem às normas de gênero e orientação sexual, sendo agravados quando há atravessamentos de vulnerabilidade (Cerqueira; Bueno, 2025).

Partindo para a discussão acerca da discriminação com base na raça, segundo o Atlas da Violência (Cerqueira; Bueno, 2025), os dados evidenciam de forma mais clara a desigualdade racial existente no país. Apesar de uma redução no número total de homicídios, as mortes de pessoas pretas e indígenas permanecem desproporcionalmente maiores em relação às demais, indicando que a violência racial ainda é uma dura realidade. Esses números reforçam a necessidade de políticas específicas para combater o racismo e promover a igualdade racial no Brasil.

Contudo, a desigualdade racial e o racismo, não podem ser analisados apenas à luz dos números da violência, quando existem aspectos histórico-culturais mais profundos, principalmente ao vivemos uma narrativa falaciosa de democracia racial. A necessidade de cotas e criação de oportunidades para pessoas pretas, pardas e indígenas para acessar educação, postos de emprego, entre outros, vêm para tentar minimizar essa desigualdade, entretanto, jovens, meninos e meninas, sofrem diariamente o temor de sair às ruas e não saberem se voltarão vivos, ou então serem vítimas de preconceitos, inclusive de violência policial, que representa 82% dos casos de morte decorrente de intervenção policial, como pode ser visto no Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2025, p. 36).

Diante dos crescentes índices de violência e vulnerabilidades enfrentadas por mulheres, pessoas LGBTQIAPN+ e indivíduos negros e indígenas, torna-se fundamental refletir e implementar ações que promovam a autonomia, a segurança e o empoderamento dessas populações. Nesse contexto, as experiências de aulas de defesa pessoal ministradas para adolescentes, em especial em uma escola pública, revelam-se como uma estratégia importante, pois oferecem possibilidades concretas de fortalecimento da autoestima, aquisição de habilidades de proteção e desenvolvimento de estratégias de resistência. Dessa forma, o presente relato contribui para evidenciar a relevância de intervenções educativas voltadas à promoção da segurança e do protagonismo dos jovens frente às diversas formas de violência.

A seguir, apresentamos uma descrição detalhada de uma experiência de aulas de defesa pessoal dentro da unidade temática de Lutas, destacando suas principais ações e resultados, com o propósito de oferecer um referencial que possa subsidiar professores de EF, independentemente de suas experiências prévias com o conteúdo, de modo a incentivá-los a incorporar essa temática em suas práticas educativas de forma fundamentada e consciente.

### **3 DEFESA PESSOAL NA ESCOLA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

A fim de garantir que este relato possa servir como um recurso pedagógico acessível e facilmente replicável por outros professores, adotamos o método proposto por Mussi, Flores e Almeida (2021). Nesse sentido, elaboramos um roteiro estruturado que descreve, detalhadamente e em etapas, as ações realizadas e os resultados obtidos, de modo a facilitar a utilização do material como subsídio pedagógico nas práticas docentes relacionadas à temática abordada.

Faz-se importante salientar que, para a elaboração das aulas, partimos do pressuposto de que não existe uma modalidade única e superior de luta no que diz respeito ao desenvolvimento de habilidades de defesa pessoal. Acreditamos que a complementaridade entre diferentes modalidades é fundamental para a aquisição de movimentos desejáveis.

Compreender as técnicas de agarre presentes em artes como judô, jiu-jitsu, sambo, entre outras, tem a mesma importância que assimilar os golpes, chutes e torções comuns em práticas como Krav Magá, Karatê, Tae Kwon Do, Muay Thai, kung fu, entre outras. Assim, qualquer oportunidade de contato com uma modalidade de luta se mostra válida e enriquecedora para a formação de noções de defesa pessoal, contribuindo de maneira efetiva para o fortalecimento da autonomia e da segurança dos alunos.

Uma segunda premissa que fundamentou a elaboração desta proposta é a compreensão de que a defesa pessoal pode constituir uma estratégia eficaz para estimular a adesão dos estudantes às aulas de práticas corporais de luta na escola. Essa afirmativa é sustentada por diversos autores, cujos estudos destacam os múltiplos benefícios e motivações associados à prática de defesa pessoal. Rocha *et al.* (2018), por exemplo, apontam que a motivação principal de quem busca aprender Lutas é a possibilidade de desenvolver habilidades de autodefesa, sendo o Muay Thai, Taekwondo, judô e jiu-jitsu algumas das modalidades mais procuradas para esse fim.

Monteiro e Garcia (2011), acrescentam que modalidades específicas para a autodefesa, como o Wendo, voltado especialmente às mulheres, preocupam-se não somente com o ensino de técnicas, mas também com o empoderamento e o fortalecimento da autonomia dessas praticantes. Além disso, estudos de Tinoco *et al.* (2017), Gomes (2020) e Farrielo (2024) evidenciam que a prática de defesa pessoal traz benefícios que vão além do aspecto físico, promovendo melhorias psicológicas e fisiológicas, elevando a autoestima, a confiança e a sensação de segurança dos praticantes, especialmente das mulheres, além de atuar como uma ferramenta de promoção da saúde e da qualidade de vida.

Esses argumentos reforçam a ideia de que a defesa pessoal pode ser uma estratégia motivacional relevante, contribuindo para o envolvimento e a permanência dos estudantes durante as aulas de lutas na disciplina de Educação Física, facilitando assim a construção de um ambiente mais seguro, acolhedor e participativo.

Dessa forma, o planejamento elaborado foi aplicado durante o ano de 2023, em uma escola pública federal no interior do Estado do Rio de

Janeiro, voltado ao Ensino Médio. Foram atendidas 6 turmas, com uma média de 20 estudantes do 1º ano em cada. As aulas tiveram duração de 1 hora e 30 minutos e fizeram parte de uma unidade temática sobre as práticas de Luta, planejada para cerca de 8 aulas. Dentre essas, 3 aulas foram dedicadas à prática de defesa pessoal, com destaque para questões de gênero, diversidade e diferenças.

### **Parte 1 – Conhecer para reconhecer, o golpe da vitória**

Esta primeira parte foi pensada com o objetivo principal de capacitar os estudantes a compreenderem as situações de risco e a desenvolver habilidades de autoproteção, visando não apenas a execução de técnicas de defesa, mas também a elaboração de uma postura mais atenta, segura e confiante frente à violência. Ao pensar nessa abordagem, reforçamos a importância de promover uma educação que valorize a autonomia e a reflexão crítica, contribuindo para formar indivíduos capazes de agir com autonomia e responsabilidade em momentos de perigo, além de ampliar a compreensão sobre a complexidade das relações de violência na sociedade.

## **Unidade Temática: Lutas**

### **Tema da aula: Defesa Pessoal**

Objetivos pedagógicos:

- Conhecer as principais características de vítimas de violência.
- Experimentar técnicas de chutes e socos.

Material: manoplas para socos, apra-chutes, saco de pancada.

### **Desenvolvimento metodológico:**

Foram fixadas na parede da sala, logo na entrada, imagens com infográficos e gráficos da violência contra mulheres, pessoas pretas e LGBTQIAPN+, além de informações sobre canais de denúncia e suas devidas orientações. Desta forma, os alunos poderiam observá-los ao longo das aulas de defesa pessoal.

No início da aula, a professora explicou sobre as possíveis consequências das aulas, que, por ter contato físico contundente e agarre realizado

de forma enérgica, embora com muito cuidado e tentando preservar a segurança dos estudantes, era possível que alguns arranhões, marcas ou dores pudessem acontecer. Para isso, foi entregue um documento impresso para que os responsáveis estivessem cientes do conteúdo a ser trabalhado. Da mesma forma, nenhum estudante foi obrigado a participar das atividades práticas, caso não quisessem. Porém, todos quiseram praticar e aprender os movimentos, assim como fazer parte dos debates. Em seguida, houve uma explanação sobre o que seria proposto e as características de uma “vítima em potencial”.

Embora não possamos afirmar que as simulações realizadas nas aulas sejam exatamente as situações que poderiam ser vivenciadas “na vida real”, a intenção desta sequência de atividades foi de ensinar técnicas que envolvam possibilidades de reações, apresentando não apenas as que serão executadas após os ataques dos agressores, como também percepções de situações de perigo, nas quais se deve tentar uma ação antecipada ao perigo, como evitar comportamentos considerados como o “perfil de vítimas em potencial”, como descrito em Corrêa (2020).

Para o autor (2020), o perfil de vítimas de assalto se caracteriza por ser: homem ou mulher franzina, de porte pequeno, mulheres, idosos, pessoas distraídas e adolescentes. Os locais também são descritos como: menos movimentado, de madrugada, pós-balada, dias de chuva, de manhã (quando a pessoa está sonolenta). Entretanto, muitas pessoas precisam voltar para casa de transporte público durante a noite, ou inevitavelmente passam por locais ermos ao retornar para suas residências. Nestes casos, a atenção e os cuidados devem ser redobrados, mesmo que isso nem sempre garanta sua segurança. Além disso, casos de abusos, assédios e estupro, como já descrito, nem sempre acontecem na rua, e não estão relacionados à roupa que a vítima veste.

Em seguida, foi feita a explicação das possíveis situações no caso de precisarem se defender, sendo elas: a) se esquivar para correr e fugir; b) neutralizar e/ou imobilizar por estar em local fechado e não ter como fugir, até que a ajuda chegue; c) neutralizar e/ou imobilizar nos casos de um confinamento em que nem a ajuda seja possível. Para cada uma dessas situações, pode haver uma melhor opção de estratégia e técnicas a serem empregadas. Para isso, a aula prática se deu com técnicas de

chute e soco, para afastar e neutralizar de diferentes formas, tentando, quando possível, identificar os movimentos das diferentes artes marciais e esportes de combate.

Os primeiros exercícios foram voltados para a localização dos pontos vitais ou sensíveis: olhos, nariz (para causar lacrimejo dos olhos), têmporas/ouvido, traqueia, peitoral/ diafragma, virilha/genitais, músculo tensor da fáscia lata (lateral da coxa), joelho e pé. Em seguida, foi demonstrado como deve ser empunhado um soco a ser desferido em diferentes direções (soco direto, cruzado e gancho), seguido de uma movimentação semelhante ao do esporte boxe. Na sequência, foram ensinadas as esquivas e posturas de defesa, protegendo o rosto. Com o uso de manoplas, foram feitos diversos exercícios em duplas.

Foram demonstradas técnicas de chutes para afastar o oponente, semelhantes em diferentes modalidades: “pisão” e “ponteira” da capoeira; “yop chagi” do taekwondo, “mae geri” do karate. Com o saco de pancada, e aparas chute, foram executados os movimentos de chutes e socos. Os movimentos de socos e chutes foram contextualizados em situações de defesa pessoal, como em aproximações indesejadas e os locais de contusão que causariam mais dor e neutralização do agressor, como socos no queixo, no diafragma, e chutes na lateral da coxa e joelho. Também foram introduzidos os movimentos combinados de golpes: com soco, seguido de chute de afastamento; soco na altura do diafragma, para causar a flexão do tronco, seguido de joelhada (da luta muay thai) no rosto.

Ao final da aula, foi solicitado que os estudantes criassem uma sequência utilizando os golpes aprendidos na aula, considerando um possível cenário de perigo, e que, em casa, fizessem uma pesquisa sobre os casos de violência contra mulheres para ser apresentada, de forma voluntária, na aula seguinte, em uma roda de conversa.

## **Parte 2 – Violência de gênero, quebrando estereótipos**

Esta etapa, que teve a pretensão de abordar a defesa pessoal com foco na conscientização das situações enfrentadas pelas minorias nas lutas sociais, possuiu suma importância ao promover uma reflexão crítica sobre as desigualdades e injustiças que permeiam a sociedade. Ao explorar



técnicas de alavancas e chaves de articulação, aliadas a debates sobre machismo estrutural, racismo, LGBTfobia e outras formas de violência, essa fase buscou sensibilizar os estudantes para a realidade vivida por diferentes grupos sociais, incentivando uma postura empática, de respeito e de ação consciente. Dessa forma, a intencionalidade da aula foi capacitar os jovens a atuarem de forma mais segura e informada, promovendo uma educação que valorize a justiça social, a inclusão e a defesa dos direitos humanos em suas ações cotidianas.

## **Unidade Temática: Lutas**

### **Tema da aula: Defesa Pessoal**

#### **Objetivos Pedagógicos:**

- Debater sobre os principais enfrentamentos das minorias sociais em lutas por direitos no dia a dia, nas ruas e em casa.
- Experienciar técnicas de alavancas e chaves de articulações.

#### **Desenvolvimento metodológico:**

No início da aula, foi solicitado que alunos voluntários lessem o que foi pesquisado e, à medida que os assuntos emergiram das falas, era problematizado um ponto de reflexão. Foi falado sobre machismo estrutural, mulheres representativas, a capacitação das mulheres ser mais necessária que a dos homens, premiações e salários maiores para homens, mulheres negras terem menos oportunidades, sexualização e objetificação das mulheres, heteronormatividade, abusos e assédios, e canais de denúncia, como o Ligue 180.

Na parte prática, foram lembrados os movimentos de socos e chutes. Em seguida, foram contextualizados com as situações de perigo. Considerando que um agressor pudesse conseguir a aproximação, sem que desse tempo de afastá-lo com chutes e socos, deu-se sequência às técnicas de desligamento de pegadas e chaves de articulações. Estas técnicas são comuns em modalidades como aikidô, jiu-jitsu, judô, dentre outros que demandam agarre.

Primeiro, foram ensinadas técnicas de desligamento de pegada com

uma das mãos, depois com as duas. Em seguida, foi ensinada a chave de braço e punho para neutralizar o agressor, levando-o ao chão através do estiramento dos ligamentos dos punhos e do cotovelo, como as técnicas usadas no jiu-jitsu, judô, aikidô, dentre outras. Estas técnicas foram contextualizadas com situações diversas: em que o agressor pega no cabelo pela frente; no cabelo por trás; na camisa pela frente; na bolsa; e no pescoço.

Ao final da aula foi solicitado que os alunos pesquisassem sobre a violência enfrentada pela comunidade LGBTQIAPN+ para que fosse discutido na roda de conversa da aula seguinte.

### **Parte 3 - Gênero e sexualidade, derrubando o preconceito**

Esta fase, centrada na temática de defesa pessoal, teve uma importância fundamental ao oferecer aos estudantes ferramentas práticas e reflexivas para compreenderem e enfrentarem situações de violência, especialmente aquelas que afetam comunidades historicamente marginalizadas, como a LGBTQIAPN+. Ao promover debates sobre transfobia, LGBTfobia e desigualdades em esportes, aliando teoria e prática, esta etapa buscou não apenas desenvolver habilidades físicas de autoproteção, mas também estimular uma postura crítica, acolhedora e sensível às questões de justiça social. Assim, a intencionalidade pedagógica foi instrumentalizar os jovens a reconhecerem e reagirem de forma consciente e empática às situações de violência, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva, segura e equitativa.

## **Unidade Temática: Lutas**

### **Tema da aula: Defesa Pessoal**

Objetivos Pedagógicos:

- Debater sobre a violência enfrentada pela comunidade LGBTQIAPN+ e estratégias de equidade.

- Experimentar técnicas de projeção em situações de agarre.

Material: Tatames

Desenvolvimento metodológico:

A aula teve início com uma roda de conversa sobre as pesquisas realizadas. Os estudantes voluntários leram e foi mediada uma discussão sobre transfobia, LGBTfobia e mulheres trans nos esportes. Por fim, foi realizada uma pergunta disparadora: “quais as estratégias de equidade seriam mais justas para os esportes?”, promovendo um debate.

Na parte prática, foram ensinadas técnicas de esquivas e de agarre, como as que são encontradas em esportes como judô, jiu-jitsu, aikidô, luta olímpica, sambo, dentre outras. Para isso, foi exercitado brevemente como as pessoas deveriam cair sem se machucar, com as técnicas de amortecimento do judô (cair com os braços esticados e protegendo a cabeça).

Os movimentos ensinados foram contextualizados em situações em que o agressor agarra por trás, e a defesa é flexionar os joelhos, segurar o braço do agressor e projetá-lo para frente, como na técnica de “seoi nage” do judô. Como alternativas, foram apresentadas as possibilidades de cabecear o agressor com a própria cabeça, ou bater com o próprio cotovelo no rosto do agressor (movimento da luta muay thai), dentre outros que foram sugeridas pelos próprios estudantes, levando em consideração as variações do biotipo dos agressores, quando podem ser altos, baixos, mais fortes, entre outros.

Por fim, na última situação foi simulando um agarre por trás, no qual o agressor tenta sufocar a vítima com um estrangulamento, e a defesa proposta foi semelhante a anterior: segurar o braço do agressor para aliviar a pressão do estrangulamento, para, então, flexionar os joelhos e posteriormente projetá-lo para frente, podendo incluir uma cotovelada nas costelas antes da projeção. Nestas situações, também foram praticadas alternativas, como projetar e fugir em seguida, ou projetar e imobilizar, ou neutralizar com socos, chutes ou as chaves de articulações aprendidas no momento anterior.

## **Avaliação**

Ao final das três partes, a avaliação foi composta pelas pesquisas realizadas ao longo das aulas e um formulário *online* final sobre os

aspectos mais relevantes de todas as atividades. Desta forma, houve tanto a avaliação do que foi aprendido, quanto a possibilidade de melhorar para planejamentos futuros.

Em algumas turmas, os debates foram mais profundos do que em outras, mas as provocações feitas pela docente garantiram que os seguintes temas fossem contemplados: assédios, abusos, racismo, LGBTfobia, machismo, capacitismo, desqualificação das capacidades da mulher, mulher como ser histórico e oportunidades para pessoas pretas e indígenas com uso de cotas.

## **PERCEPÇÕES FINAIS DE DOCENTES SOBRE A DEFESA PESSOAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Durante a aplicação das três partes, houve um forte incentivo para que todos procurassem aulas de uma modalidade de luta para aprofundar os conhecimentos, além de ter sido ofertado um projeto de extensão em defesa pessoal, semanalmente, na própria instituição (Souza *et al.*, 2023).

Além disso, como já comprovado por Gomes (2020) e Farrielo (2024), a prática regular destas modalidades influenciam, principalmente, na autoestima de mulheres, impactando em seus comportamentos e enfrentamentos diários ao machismo estrutural. Porém, ter a oportunidade de desenvolver esta prática entre meninos e meninas trouxe uma possibilidade de ressignificação dos comportamentos que são culturalmente construídos nas relações de gênero, se mostrando uma forte ferramenta em uma Educação Física coeducativa, como descrito por Devede (2024).

Em se tratando de uma escola que fomenta debates relacionados às questões de gênero, diversidade, sexualidade, sobretudo com a existência dos Núcleos de Gênero e Diversidade e Sexualidade (NUGEDS) e Núcleos de Estudos Afro-brasileiros e Indígenas (NEABIs), as discussões foram ricas e densas, não apresentando resistência por parte dos estudantes em participar. Isso demonstra que ter estes núcleos é fundamental no processo de incentivo a uma educação crítica, que busca a justiça social.

Por mais que existam os Núcleos, o aproveitamento do debate também se deveu ao ambiente sem julgamentos, acolhedor das falas de senso comum, oportunizando que os estudantes falassem para defender suas perspectivas. Os temas discutidos não tiveram a intenção de convencer ou defender um único ponto, mas levar elementos de reflexão para os alunos a fim de pensarem em que medida suas “opiniões” eram frutos de uma construção cultural, religiosa, ideológica e política, respeitando todas as falas.

A opção por oferecer a prática de defesa pessoal nas aulas de Educação Física, para além de ser um corte do conteúdo das Lutas, está ancorada nos estudos que demonstram que a adesão e permanência das mulheres nas Lutas, artes marciais e esportes de combate se deve ao temor por sua integridade física, a conscientização de potenciais agressores e a divulgação de canais de denúncia.

As ações apresentadas pelos autores consultados para a idealização deste planejamento são evidências robustas não apenas do impacto das Lutas na vida dos sujeitos e no processo de ressignificação de seus próprios corpos, mas também de empoderamento e potência. Porém, para saber se, de fato, houve essas mudanças, seria interessante que conseguíssemos disseminar este planejamento e acompanhar os estudantes, a fim de saber se aderiram a alguma prática de luta, esporte de combate ou defesa pessoal de uma forma mais generalizada.

Ciente da situação precária de determinadas instituições, é possível que muitas não tenham o material que foi utilizado neste planejamento, entretanto, outras estratégias podem ser adotadas, inclusive valorizando as técnicas que foram ensinadas sem uso de qualquer equipamento. Da mesma forma que docentes de EF não deixam de desenvolver certos conteúdos mesmo sem ter quadras, ou bolas ideais, as Lutas também não podem ser negligenciadas, sobretudo quando apresentamos propostas que contribuem para uma coeducação, que desconstrói estereótipos de gênero e combate desigualdades e preconceitos.

Esperamos, portanto, que este trabalho sirva de inspiração para que outros professores de EF possam desenvolver o conteúdo de lutas dentro de uma lógica que vá além do aspecto técnico. Ao integrar temáticas de violência e de justiça social às práticas corporais, é possível promover

uma educação mais crítica, conscientizadora e transformadora, formando jovens mais atentos às suas possibilidades de autonomia, proteção e resistência frente às vulnerabilidades da sociedade. Esperamos ainda que esta experiência possa contribuir para ampliar o debate e o desenvolvimento de práticas pedagógicas que valorizem a formação integral e social dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

BENEVIDES, B (org.). **Dossiê assassinatos e violências contra travestis e transexuais brasileiras em 2024**. Brasília: Distrito Drag, ANTRA, 2025. Disponível em <https://antrabrasil.org/wp-content/uploads/2025/01/dossie-antra-2025.pdf> Acesso em 22 de jul. de 2025.

BETTI, M. A versão final da Base Nacional Comum Curricular da educação física (Ensino Fundamental): menos virtudes, os mesmos defeitos. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**. [s. l.], v. 1, p. 681-701. 2018.

BRASIL. **Relatório anual socioeconômico da mulher: RASEAM**. Ministério das Mulheres, Observatório Brasil da Igualdade de Gênero.. Brasília: Observatório Brasil da Igualdade de Gênero/MULHERES, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/central-de-conteudos/publicacoes/raseam-2025.pdf/view> Acesso em 20 de jul. de 2025.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: Ministérios da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação (MEC). **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Fundamental, 1998.

CAMPOS, A. N. **Ensino do conteúdo de Lutas na Educação Física Escolar da rede municipal de ensino de Seropédica**. 2025. 118 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional, ProEF, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2025.

CERQUEIRA, D.; BUENO, S. (coord.). **Atlas da Violência**. Brasília: Ipea, 2025. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/publicacoes> Acesso em 19 de jul. de 2025.

CORRÊA, D. S. Adotando o ponto de vista do outro: George Herbert Mead, o assalto e a empatia tática. **Dossiê Dilemas - Revista de Estudos de Conflito Controle Social**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, set-dez, p. 591-614. 2020.

DEVIDE, F. P. **Coeducação e Educação Física Escolar**: reflexões introdutórias e sistematização de atividades. São Carlos: Pedro & João Editores, 2024.

FARRIELO, T. **O corpo das mulheres e as artes marciais**: um método de autodefesa feminista. Curitiba: CRV, 2024.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **19º Anuário Brasileiro de Segurança Pública**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2025. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/279>. Acesso em: 25 de julho de 2025.

GOMES, M. S. P. **Ensino (e aprendizagem) das lutas**. 1 ed. Curitiba: Appris, 2023.

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

MATTAR, R.; ABRAHÃO, A. R.; NETO, J. A. *et al.* Assistência multiprofissional à vítima de violência sexual: a experiência da Universidade Federal de São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 23 p. 459-64. 2007.

MONTEIRO, L. L. C.; GARCÍA, L. G. Wendo: caminho das mulheres. Relações de gênero, representação social e violência: um estudo acerca das práticas de defesa pessoal voltadas para mulheres. **Espaço do currículo**, Paraíba, v. 4, n. 1, mar-set, p. 55-65. 2011.



MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, Bahia, v. 17, n. 48, p. 60-77, out-dez. 2021.

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. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/19319>. Acesso em: 19 jul. 2025.

SOUTO, R. Q.; SILVA, L. C. C.; de FRANÇA, I. S. X.; CAVALCANTI, A. Violência sexual contra mulheres portadoras de necessidades especiais: perfil da vítima e do agressor. **Cogitare Enfermagem**, Paraná, vol. 17, n. 1, p. 72-77, jan-mar. 2012. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483648962010>. Acesso em: 23 de mai. de 2019.

SOUZA, G. C.; CORRÊA, Y. A.; RAMOS, K. O. L. Projeto de extensão em defesa pessoal para mulheres e LGBT+ do IFRJ campus Pinheiral. **Anais do XXIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e do X Congresso Internacional de Ciências do Esporte** Fortaleza: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2023. Disponível em: <https://cbce.org.br/evento/conbrace23>. Acesso em 20 de jun. de 2025.

TINOCO, J. P. G.; PINHEIRO, H.; RANGEL, R.; SOUZA, D. C. Dinâmica da defesa pessoal como estratégia para a manutenção de saúde e segurança da mulher. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, [S. l.], v. 11, n. 3, 2017. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/racs/article/view/4258>. Acesso em: 23 jul. 2025.

# 10 **A arte da guerra na guerra: técnicas de resistência e insurreição**

*Felipe Araujo Fernandes*

## **INTRODUÇÃO**

Quando mergulhamos no universo das lutas é comum definirmos a luta como o confronto físico e imediato, o esporte de combate como sua versão regulamentada por regras e voltada à competição, e a arte marcial como um sistema mais amplo que une a técnica a uma filosofia de vida. Este texto, contudo, convida a uma visão mais dilatada de luta, compreendendo esse fenômeno não apenas em sua dimensão corporal mais imediata, mas, sobretudo, em seu sentido político; ou seja, a luta pode se expressar através de luta política, por exemplo. Afinal, todas as lutas apontam para um conflito de interesses que, não podendo ser resolvido por consenso, foi preciso tomar dimensões de confronto e de conflito.

Assim, defendemos aqui que toda luta tem uma base política, toda guerra tem um fundo ideológico. A pergunta que fica é: O que podemos aprender com as lutas corporais (e artes marciais, em geral) que possam servir para a nossa vida, para além de saber dar socos e chutes ou esquivar deles?

Nos parece que esse é um tema muito importante e urgente, sobretudo em um mundo marcado por guerras e permeado por ações violentas, das mais distintas naturezas. Nesse sentido, a capoeira revela-se um campo de estudo privilegiado, sobretudo para nós, brasileiros. Nela, a despeito de sua inegável eficácia marcial, é possível dialogar com sua teoria de combate — sua própria “arte da guerra” — para extrair táticas, reflexões e saberes que iluminam as diversas lutas do tempo presente; desde a resistência cotidiana às opressões que vivemos, até lutas políticas que cada um decide se engajar. Dessa forma, este texto propõe um estudo mais detalhado sobre o que podemos aprender com a capoeira que nos ajude a pensar sobre as lutas reais do cotidiano e como lidar com elas.

E para isso, não precisamos “ir longe”, porque temos ao nosso alcance uma das mais ricas invenções já feitas no campo das lutas, que é a capoeira. Forjada na realidade da nossa própria terra, enfrentando os desafios que aqui estavam e, ainda hoje presentes, com o racismo, preconceitos, desigualdades sociais e a exploração desumana. Olhar para capoeira pode nos permitir bem mais que apenas aprender uma “modalidade de esporte de combate”, mas, a como extrair dessa arte ancestral ferramentas para lidar com a lutas do hoje.

Em verdade, todo praticante de capoeira que se entrega a essa arte já percebeu que ela é bem mais que apenas um estilo de luta e, inclusive, bem mais que apenas aprender a cantar, tocar e gingar. Ela nos ensina algo que, de fato, transborda para a vida, educa nossa mente e nosso corpo para lidarmos como desafio de uma forma diferente (Fernandes, 2023). E é isso que o texto pretende; refletir sobre quais são esses elementos que herdamos através da capoeira, que nos tornam mais aptos para viver a vida e as demandas que ela nos coloca, que nos ensina a nos defender e a lutar pelo que acreditamos.

## **Entre o brinquedo e a arma: a capoeira como arte da guerra**

A capoeira brota no cenário cultural brasileiro como um fenômeno paradoxal, dialético. Para o observador desatento, ela se manifesta como

uma mera celebração da vida: uma roda formada por um coletivo que canta, toca e bate palmas enquanto, ao centro, dois corpos dançam, jogam e dialogam em um balé de agilidade e acrobacias impressionantes. É um ritual que “introduz na confusão da vida e na imperfeição do mundo uma perfeição temporária e limitada” (Huizinga, 2000, p. 11-12). Contudo, sob essa superfície lúdica e estética, pulsa uma história de resistência, marcialidade e sobrevivência. Nascida da necessidade imposta pela brutalidade da escravidão e da opressão sistêmica, a capoeira se forjou não somente como cultura, mas como uma eficiente “tecnologia de autodefesa”.

Essa defesa pessoal não se esgota na defesa do corpo, mas, na defesa de uma cultura, de um modo de ser, afinal, a colonização buscava silenciar e apagar as culturas que julgava inferiores. Assim, ao mesmo tempo, em que o capoeira aprendia a defender seu corpo dos ataques e violências, também aprendia a defender sua cultura, seus saberes e técnicas. E, de forma dialética, ao defender os saberes ancestrais, ele aprendia, ao mesmo tempo, a defender seu corpo. Então, defesa pessoal aqui significa defender a pessoa como um todo; seu corpo, mente, filosofia, arte, cultura.

Essa defesa não era individual, não se tratava de um mero “cuidado de si”, de forma individualista e egóica, seria mais um “cuidado dos nossos”, no sentido de que implica uma autodefesa coletiva, comunitária. Isso molda a forma como essa arte-luta vai se construir, afinal, essa noção de comunidade era fundamental para a sobrevivência da arte e de seus praticantes. Por isso, arte e artista se misturam.

E justamente por isso ela foi tão perseguida, pelo seu potencial altamente perigoso, para os opressores, enquanto uma prática corporal de resistência. Chegando a ser minuciosamente criminalizada pelo Código Penal de 1890, que punia o simples “exercício de agilidade e destreza corporal”. Não é coincidência que ele uniu na mesma sentença “os vadios e capoeiras”. Para a lógica da produtividade forçada, aquele que não submete seu corpo ao trabalho incessante é um marginal, um vadio. A capoeira, então, apropria-se deste estigma e o ressignifica como um ato de orgulho e resistência. Vadiar, no universo da capoeira, não é ser ocioso, mas engajar-se em uma insurreição contra o tempo cronome-

trado da exploração. É a recusa em entregar seu tempo — sua vida — à lógica do capital, para dedicá-lo à comunidade, à arte e ao jogo. É uma afirmação radical da liberdade em um contexto de não-liberdade, a afirmação do direito de sorrir e de ser feliz.

A questão que se coloca é, portanto, fundamental: como esta manifestação pode ser, simultaneamente, uma dança e uma luta, um brinquedo e uma arma? Quando o festejo se torna insurreição?

Este texto argumenta que a capoeira é mais do que uma manifestação cultural; ela codifica em seu corpo de conhecimentos uma sofisticada arte da guerra, que, para os que têm ouvidos atentos, pode ser uma potente arte de aprender a resistir e aprender a lutar contra as opressões, ou seja, uma “arte da insurreição” (Fernandes, 2020). Essa arte se manifesta através de um conjunto de táticas específicas — a malandragem, a malícia e mandinga — que transformam o corpo do praticante em uma ferramenta de combate político. Assim, analisaremos como esses conceitos, longe de serem meros traços folclóricos, constituem uma tecnologia de resistência que permitiu e permite aos subjugados lidar com as lutas e demandas da vida, de forma frontal, consciente e inteligente, ou seja, uma tecnologia de autodefesa pessoal e coletiva. Trata-se de uma estratégia que subverte a lógica da guerra convencional descrita por teóricos clássicos, substituindo o confronto direto pela dissimulação e pelas táticas de guerrilha, a força bruta pela inteligência artístico-marcial, as fórmulas engessadas pela flexibilidade e pelo jogo de cintura, a imposição castradora pelo diálogo e pela solidariedade.

Para desenvolver este argumento, primeiramente, será contextualizada a noção de “insurreição do oprimido”, demonstrando como a luta em condições assimétricas exige táticas distintas da guerra estatal. Em seguida, o capítulo se aprofundará na análise detalhada da tríade tática da capoeira, desvendando a malandragem com essa capacidade de fazer uma leitura atenta do cenário de conflito e de nossos recursos, a malícia como estratégia de dissimulação e simulação, que nos permite tirar proveito de situações desfavoráveis e ganhar vantagens, e a mandinga como a fusão da tática e da estratégia em uma ação eficaz, estética e surpreendente, permitindo desfazer situações críticas e reverter quadros, surpreendendo os adversários (e até nos mesmo).

Posteriormente, será demonstrado como essas táticas se fundem e se materializam no corpo através do jogo de corpo e, principalmente, da ginga, entendida aqui como uma materialização dos conceitos dessa arte da guerra, como uma síntese dialética desse movimento insurrecional por excelência. Por fim, a conclusão refletirá sobre a relevância contemporânea dessa filosofia de combate, reafirmando o papel dos mestres de capoeira como verdadeiros estrategistas que, em vez de apenas interpretar o mundo, criaram as ferramentas, conceituais-corporais, para lutar por sua transformação.

## **A insurreição necessária: quando o corpo é a principal arma**

Toda arte marcial está assentada em uma base cultural e filosófica. As artes marciais sempre surgem inseridas em um contexto histórico e geográfico, e isso vai moldar sua forma de ser. Por isso temos tantas artes marciais espalhadas pelo mundo. No caso da capoeira, as lutas que geraram essa arte estavam ligadas à colonização do capitalismo em ascensão, em um cenário que os colonizadores buscavam acumular capital através de mão de obra muito barata. Assim, é que os colonizadores mesclam a escravidão com um novo método de opressão, que era o racismo. No cenário brasileiro isso ainda implicava a diversidade étnica que se formou aqui e um tipo de capitalismo que era sujeito ao imperialismo internacional, ou seja, aqui, os escravizados, eram explorados em dobro; para sustentar os exploradores daqui que, por sua vez, sustentavam os exploradores de fora.

Todo esse panorama gerou um jeito de fazer guerra muito específico nosso, fruto de uma mistura cultural e étnica, repleto de influências africanas e indígenas, além das influências europeias. O regime escravocrata específico daqui e a presença de misturas étnicas (por diversos motivos) gerou um jeito de lutar dos oprimidos menos voltado para formação de grandes exércitos e mais para lutas insurrecionais, através de rebeliões, fugas, revoltas, ataques à casa grande e aos escravizadores, e a formação de espaços de acolhimento, como os quilombos. Essas práticas de luta, por serem obviamente proibidas, precisavam

de modos clandestinos para serem realizadas e, por isso, muitas vezes eram confundidos ou misturados com práticas artísticas e religiosas, que tinham mais chance de serem permitidas.

Assim, desde sua origem, a capoeira-luta se confunde com a capoeira-arte, a capoeira-ritual e a capoeira-filosofia. Nosso interesse é pensar como essas formas de manifestação se materializam em uma sofisticada arte da guerra que permitiu aos negros escravizados (e demais oprimidos) a se apropriarem dela para guerrear em um cenário completamente adverso, e que não era das guerras tradicionais.

A teoria clássica ocidental, consolidada por estrategistas como Carl Von Clausewitz, entende a guerra como “uma continuação das relações políticas realizada com outros meios” (Clausewitz, 2010, p. 27), ou seja, a guerra é um desdobramento da política, do conflito dos interesses antagônicos. Temos acordo pleno com essa definição. Contudo, ela trata, principalmente, da existência de entidades políticas simétricas — Estados-nação com exércitos regulares que se enfrentam em campos de batalha definidos. Para o africano escravizado e seus descendentes no Brasil, essa lógica não se aplicava. Privados de um Estado, de um exército institucional e do próprio direito à humanidade, a sua luta pela sobrevivência e libertação não poderia se manifestar como uma guerra convencional, mas sim como uma arte da insurreição (Fernandes, 2020).

Uma insurreição acontece quando não existe mais outro caminho. Ela é a resposta inevitável a uma opressão que se tornou insustentável. Contudo, a sublevação das massas, para ser bem-sucedida, não pode depender apenas da espontaneidade e do “ódio acumulado”, por mais que elas possam se iniciar assim. É preciso organização. Assim, ela requer a combinação da insurreição com a conspiração, a subordinação do levante a um plano e, crucialmente, a existência de uma “organização apropriada” para canalizar a revolta. Segundo Trotsky:

Assim como um ferreiro não pode pegar com a mão nua um ferro aquecido a alta temperatura, o proletariado não pode, com as mãos nuas, apoderar-se do poder: é necessário, para isso, que possua uma organização apropriada. Na combinação da insurreição das massas

com a conspiração, na subordinação do complô a insurreição, na organização da insurreição através da conspiração, reside o domínio complicado e cheio de responsabilidade da política revolucionária que Marx e Engels denominavam a “arte da insurreição”. Isso pressupõe uma justa direção geral das massas, uma flexibilidade da orientação perante as circunstâncias mud veis, um plano de ofensiva meditado, a prudência no preparo técnico e a audácia para dar o golpe (Trotsky, 2017, p. 187).

Para a população africana e afro-brasileira, sistematicamente desarmada e vigiada pelo aparato repressivo do Estado escravocrata e, posteriormente, do Estado republicano, essa “organização apropriada” não poderia assumir (naquele momento) a forma de um partido ou de um exército convencional. A conspiração precisava se disfarçar, se diluir nas práticas do cotidiano. A capoeira emerge precisamente nesse vácuo: uma organização insurrecional dissimulada sob a forma de jogo, dança e ritual. Ela se torna o veículo para a transmissão de uma sofisticada cultura de combate, desenvolvendo uma guerra assimétrica onde a principal arma não é a arma de fogo (posto que o negro era impedido de possuí-la), mas o próprio corpo treinado na astúcia e “forjado no fogo” da resistência cotidiana contra as opressões.

Em um sistema que reduz legalmente o ser humano   condição de propriedade — uma “coisa” cujo corpo é um mero instrumento de produção para outrem —, o primeiro ato de insurreição é a reapropriação do próprio corpo. A capoeira  , em sua essência, uma filosofia da práxis que recusa a cisão entre corpo e mente. O corpo do capoeirista não é um mero objeto a ser treinado, mas o sujeito pensante e atuante da luta. A luta   concreta, material, e é nesse corpo que se encarnam a memória, o rito e a estratégia.

Nessa guerra assimétrica, a roda de capoeira funciona como uma espécie de “centro de treinamento” móvel e dissimulado, um ambiente de micro emulação de combate assimétrico. A sua estrutura circular, não é acidental; ela cria um espaço coletivo de cumplicidade e proteção, onde todos os capoeiristas participem do jogo, independente se estão



jogando ou não. Enquanto a música e o canto criam uma fachada de festa para o observador externo, por dentro a roda opera como um intenso campo de treinamento. Ali, os mais velhos transmitem o legado ancestral, as táticas são testadas em combate simbólico e a coesão do grupo é fortalecida. A roda é um espaço seguro para o “ensaio” da luta real, como que um treino, um laboratório onde se aprimora a “arte de enfrentar os problemas-adversários” que não estão apenas dentro da roda, mas, principalmente, fora dela (Fernandes, 2019).

É nesse contexto que o “jogo de corpo” se revela como a práxis dessa insurreição. Não se trata de uma mera brincadeira, mas da aplicação de um complexo sistema de fintas, esquivas, contra-ataques e armadilhas que constituem o léxico tático da capoeira. O corpo que joga é um corpo que pensa estrategicamente, que aprende a se mover de forma imprevisível, a explorar as vulnerabilidades do poder e a transformar a própria condição de oprimido em uma vantagem estratégica. O jogo de corpo é a materialização da luta pela vida, uma forma de responder às demandas que a vida coloca. É através dele que as táticas da insurreição — a mandinga, a malícia e a malandragem — deixam de ser palavras (ou conceitos abstratos) e se tornam habilidades encarnadas, prontas para serem mobilizadas no momento necessário.

## **A tríade tática da resistência: malandragem, malícia e mandinga**

A arte da guerra praticada na capoeira não se baseia em um manual de táticas fixas, mas em um saber-fazer dinâmico e encarnado, transmitido nos treinos cotidianos com os mestres, testado e refinado no calor da roda. Esse saber se articula em torno de uma tríade conceitual que fundamenta sua eficácia estratégica: a mandinga, a malícia e a malandragem. Esses conceitos representam os pilares de uma sofisticada doutrina de guerra assimétrica, onde o controle do campo psicológico, a inteligência estratégica e a performance dissimuladora se tornam as principais armas-armaduras do oprimido. Analisar cada um desses elementos é desvendar as camadas que compõem a genialidade tática da capoeira.

Vale destacar que essas definições são uma convenção, assim, foi uma decisão apenas para fins didáticos e de compreensão. Outros mestres, praticantes e pesquisadores do tema podem intercambiar essas definições ou mesmo misturar as definições a cada um dos conceitos. O objetivo aqui é somente apresentar uma proposta de definição que nos ajude a entender a dimensão e profundidade desse sistema artístico-marcial que a capoeira nos oferece. Em verdade, na prática, esses três elementos se misturam e se confundem constantemente. Mas, ao separá-los, é possível termos uma dimensão da sofisticação dessa tecnologia e das suas possibilidades de intervenção em diferentes camadas e esferas das lutas de resistência. Cabe ressaltar que poderíamos tratar de outros elementos que caminham juntos, como: manha, volta ao mundo, ancestralidade, axé, vadiagem, negaça e negativa e tantos outros. Mas, focaremos nestes três, por uma decisão de recorte.

## **Malandragem: A Leitura Tática do Campo de Batalha**

Malandragem, aqui, nada tem a ver com prejudicar os outros em seu benefício próprio. Esse estigma ficou muito atrelado ao negro e ao escravizado por motivos óbvios, oriundo do racismo que busca criminalizar e perseguir. Contudo, a figura do malandro (seja o que cometia delitos ou não) está associada a essa capacidade de perceber o mundo à sua volta, de perceber os perigos e oportunidades, de se perceber nesse mundo tão difícil para nós, oprimidos. Assim, seria a capacidade aguçada de ler as condições reais de ação, um estado de permanente atenção e sensibilidade que permite ao capoeira compreender a si mesmo, o outro e o terreno em que pisa para, então, tomar a melhor decisão. Ela opera junto à malícia e à mandinga, e apesar de ter uma realização prática, é menos um ato e mais uma forma de ver e estar no mundo.

Essa “leitura do mundo” que define a malandragem se desdobra em três esferas interconectadas, fundamentais para a sobrevivência. A primeira é a leitura de si mesmo. O malandro é, antes de tudo, alguém que conhece seus próprios limites e potencialidades. Ele compreende sua força e sua fragilidade, seu medo e sua coragem. Essa autocons-

ciência, forjada no “calor do combate” simbólico da roda e da vida, impede que ele caia em armadilhas de seu próprio ego ou superestime suas capacidades. É a aplicação do princípio ancestral de “conhecer a si mesmo” para poder atuar no mundo com precisão e economia de energia, como defende Sun Tzu e tantos outros teóricos e filósofos.

Essa autoconsciência é a base para a segunda esfera da percepção: a leitura do outro. A malandragem é uma profunda conexão com o próximo, seja ele um camarada de jogo ou um opressor. Na roda, ela se manifesta na capacidade de dialogar com o parceiro, de “sentir” suas intenções e de jogar com ele, e não apenas contra ele. Fora da roda, essa leitura se torna uma ferramenta de sobrevivência crucial. O malandro observa a postura, o olhar e a intenção do opressor, decifrando suas vulnerabilidades psicológicas e físicas. Finalmente, essa percepção se completa na leitura do mundo, do terreno onde a luta se desenrola. Trata-se do “reconhecimento estratégico” e da administração de recursos disponíveis em tempo real.

O malandro sabe que nenhuma ação ocorre no vácuo. Ele está radicalmente conectado à “situacionalidade” (Fernandes, 2020, 2023), compreendendo que o ambiente — seja a roda, a rua, a viela, senzala ou o quilombo — dita as regras do jogo. Ele lê a “propensão das coisas” (Jullien, 2017) usando o terreno a seu favor. Ele sabe quando o chão está escorregadio, quando a multidão pode servir de escudo, quando o silêncio é uma arma e quando o barulho é um disfarce. É essa leitura do contexto social e político que lhe permite performar a dissimulação ou a simulação de forma eficaz, sabendo exatamente qual máscara usar para enganar a vigilância do poder.

Portanto, a malandragem, nesta visão sintética, é a inteligência artístico-marcial em estado puro. É a capacidade de, a partir de uma leitura dialética e corporal da realidade, mobilizar o repertório tático da capoeira — a mandinga, a malícia e a ginga — para navegar as contradições do mundo e afirmar sua existência. Não é apenas uma forma de lutar, mas uma forma de saber, de decidir e de se conectar, transformando a própria percepção em uma arma de libertação. Assim, podemos dizer que é de fato algo material, concreto, mas é também algo conceitual, intelectual, político.

## **Malícia: A Inteligência que Supera a Força**

A malícia poderia ser definida como a capacidade de tirar proveito de situações desfavoráveis e ganhar vantagens. Trata-se da inteligência em sua forma mais pura e aplicada ao combate. Uma vez que a malandragem nos oferece a capacidade de “ler” a situação e o oponente, de antecipar intenções, agora, temos uma condição de saber exatamente de como atuar na situação. Se partimos do princípio de que podemos estar em desvantagem, então, é preciso explorar impiedosamente as aberturas oferecidas pelo adversário, dissimular nossas intenções e movimentos, simular outros que o levem ao erro, gerar armadilhas e situações que o tire das melhores condições de agir, reagir e que o desestabilize.

A malícia é a negação da força bruta como único caminho para a vitória. Ela encarna o princípio fundamental de toda guerra assimétrica, ecoando a sabedoria de estrategistas como Sun Tzu, para quem “a suprema arte da guerra é derrotar o inimigo sem lutar” (ou, se preferirmos, vamos lutar com as armas que temos, em nosso terreno, com nossas condições. Ela opera criando falsos sinais, armando o inimigo com ilusões, abrindo caminho para o contra-ataque inesperado. É o domínio da guerra indireta, das fintas, iscas e desvios intencionais.

O capoeirista malicioso não busca o choque direto como primeira opção, mas a manipulação sutil das forças em jogo, fazendo com que a agressividade e o peso do oponente, por exemplo, se tornem suas próprias fraquezas. Ele faz isso também fugindo da lógica retilínea e uniforme, “quadrada e dura” da tradição colonial, oferecendo uma movimentação que é sempre circular, acompanhando os movimentos em vez de forçando contra eles, sempre flexível e com molejo, malemolência. a malícia impele o capoeira a sempre estar movimentando, transferindo o peso e o centro de gravidade para não ser acertado, sempre gingando e fazendo seu jogo de corpo. É uma tática muito comum em enfrentamentos guerrilheiros, nos quais o aparato inimigo é maior, mais forte e mais bem equipado. Assim, em vezes de um confronto direto, buscam-se as brechas, as frestas, trabalha-se com esquivas, negaças, floreios e gingas.

A roda de capoeira é o ambiente por excelência para o cultivo da malícia. Ela não é uma habilidade que se aprende em manuais, mas que se desenvolve na vivência do jogo, um diálogo corporal de “perguntas e respostas”, onde o objetivo é sempre colocar o outro camarada em uma situação estrategicamente desfavorável para, com isso, ter oportunidade de desenvolver habilidades, corporais, psicológicas e marciais. O papel do mestre, nesse processo, é fundamental. Ele não é um instrutor que transmite um conhecimento fixo, mas um provocador que forja a inteligência do discípulo através do desafio constante. Assim, podemos afirmar que a malandragem (e, por extensão, a malícia) não se ensina, ela se desenvolve à medida que ocorrem as experiências.

Por isso os capoeiristas mais velhos estão sempre “provocando” os mais novos, com jogos, com armadilhas, com “pegadinhas”, pois é só dessa maneira que o capoeirista menos experiente desenvolve sua malícia, sua malandragem, sua arte de lidar com o inesperado de forma atenta e legítima (Fernandes, 2019, p. 163).

Essa pedagogia da provocação obriga o praticante a desenvolver uma percepção aguçada e uma capacidade de resposta criativa e não-linear. A malícia é, portanto, a prova de que, para o oprimido, a inteligência não é um luxo, mas a principal ferramenta de sobrevivência. É a arte de pensar com o corpo e de transformar o jogo em um complexo xadrez de movimentos, onde cada gesto é calculado para criar uma vantagem decisiva, garantindo que a vitória seja fruto da sabedoria, e não da briga de forças.

## **Mandinga: A Guerra Psicológica e reversão do campo de forças**

A mandinga é um dos elementos mais mencionados na capoeira e, ao mesmo tempo, mais complexo de definir de forma esquemática. De forma simples, poderíamos dizer que é a capacidade de saber desfazer situações críticas e reverter quadros. É o ponto em que tática e estratégia se fundem numa ação eficaz, estética e surpreendente. Ela representa a virada simbólica e concreta da guerra, em que o capoeira, diante de um quadro crítico, subverte a lógica dominante e transforma o campo de

batalha em seu favor. É o gesto que desorganiza o inimigo, reencanta a roda e impõe um novo ritmo.

Ela opera como uma tática de combate que consiste na manipulação deliberada do intangível; é a capacidade de trazer o poder do simbólico, do ritualístico e do ancestral para o confronto físico. A roda de capoeira é, antes de tudo, um ritual onde o invisível se torna presente e atuante, onde algo de invisível e inefável adquire nela uma forma bela, real e sagrada (Fernandes, 2023). Por vezes, isso ocorre sem que o próprio capoeira saiba explicar; como que de forma “sobrenatural”.

O mandingueiro opera precisamente nessa fronteira: ele não luta sozinho, mas evoca um conjunto de saberes e habilidades que transcendem sua individualidade, conectando-se a um legado ancestral, muitas vezes sem sequer saber como os adquiriu. E é justamente por isso que a mandiga está envolta em uma esfera do inexplicável, e até do sagrado e do sobrenatural, porque ela extrapola uma certa compressão racional lógica. Mas isso ocorre porque os conceitos já estão tão internalizados que intervêm no cenário de forma eficaz e natural que parece que não houve uma intenção sua. Contudo, tudo isso é herdado e exercitado, minuciosamente trabalhado. Assim que o mandingueiro se protege, assim que “fecha seu corpo” e se vale de seus “patuás”. Internalizando os saberes que vão garantir a sua sobrevivência e dos seus. Como não percebemos como esses saberes e habilidades chegam até nós, somos levados a crer que surgem de forma sobre-humana. Aqui, interessa pensar menos as origens e mais os efeitos que essa tática pode nos proporcionar quando evocada.

A mandinga transforma fundamentalmente a natureza do confronto. Para o feitor, o capitão do mato ou o aparato policial – agentes de um sistema que se baseia na violência material e na previsibilidade – a mandinga é incompreensível e, por isso, profundamente desestabilizadora. O corpo do capoeirista que se contorce de forma inesperada, o olhar que intimida sem ameaçar diretamente, o canto que parece prever o futuro ou amaldiçoar o presente, tudo isso compõe um arsenal de “guerra psicológica”, uma estratégia de perturbar o oponente, posto que foge dos princípios da lógica formal. A luta deixa de ser um mero embate de forças físicas e se torna um confronto com o desconhecido,

quebrando a autoconfiança e a superioridade moral do adversário.

Isso assusta porque, sob a lógica formal, o colonizador não consegue conceber ser derrotado ou enganado por alguém “mais fraco” e menos “preparado”; isso escapa ao sentido, à razão. O capoeira por sua vez, se sente mais forte e mais apto, porque, no fundo, está “incorporando” seus antepassados, através dos saberes e gestos herdados através da repetição dos ritos. Isso quer dizer que há uma pedagogia que ensina sem que percebamos (Fernandes, 2022), que age no silêncio, no invisível, mas, nos torna mais aptos a lidar com as demandas da vida.

Ao mobilizar a ancestralidade como uma força presente, o praticante invoca uma autoridade que a ordem colonial não pode subjugar, um conjunto de métodos que desconhece, que escapa ao engessamento de sua forma de pensar. O ritual da capoeira “cria um elo entre dois mundos: o mundo do passado e do presente, o mundo do visível e do invisível” (Fernandes, 2023). A mandinga é a arma que transita entre esses mundos, garantindo que o capoeirista lute em um terreno onde ele é soberano e seu inimigo, um estrangeiro aterrorizado. É assim que ela desmancha as situações críticas, os laços inimigos e transforma cenários.

É uma forma de apresentar no mundo real e presente um mundo que ainda não existe, ou que já existiu, mas que precisa ser construído, novamente. É a confluência entre o passado, presente e futuro. Uma encruzilhada entre os diversos caminhos e isso não faz sentido ao colonizador. Por isso, assusta e é visto como uma “magia negra”, que, nessa perspectiva opressora, deve ser perseguida e destruída.

## **A Ginga: Corpo Dialético e Movimento da Insurreição**

A análise da mandinga, da malícia e da malandragem como táticas isoladas é um exercício interessante para a compreensão mais profunda de suas funções. Contudo, na práxis do combate, na realidade do jogo, elas não existem como faculdades separadas. Fundem-se em um único e indivisível saber-fazer, uma inteligência corporal que encontra sua expressão máxima e mais complexa no movimento perpétuo da ginga.

É na ginga que a trindade tática do oprimido se encarna, transformando

o corpo do capoeirista no veículo da própria teoria da insurreição. Ela é a unidade dialética dos opostos, onde a performance, a estratégia e a guerra psicológica se tornam uma só coisa (Fernandes, 2022).

A ginga é, antes de tudo, o movimento que nega a estagnação. Ela mantém o capoeirista em um estado de prontidão dialética, uma corporificação do devir, que Heráclito sintetizou no “Tudo flui”, mas, que poderíamos apontar como a encruzilhada de Exu, por exemplo, para expressar essa ideia de movimento e comunicação. O praticante que ginga não está nem atacando, nem defendendo; ele está em um constante “estar-sendo” que contém ambas as potencialidades. Ele é ao mesmo tempo “sim, sim, sim” e “não, não, não”. Seu corpo é pura iminência, uma mola tensionada que pode, a qualquer instante, explodir em um ataque ou se contrair em uma esquiva. Essa fluidez é a manifestação física da malandragem: sua cadência de dança, sua aparente descontração, é a performance que dissimula a prontidão marcial, enganando o adversário ao apresentar uma imagem de não-ameaça, guardando a navalha atrás do sorriso no rosto.

Ao mesmo tempo, essa aparência de dança é o veículo perfeito para a malícia. A imprevisibilidade da ginga, que não possui um padrão fixo, torna impossível para o oponente antecipar o próximo passo. Cada balanço do corpo oculta a intenção real, cada mudança de peso é uma finta que prepara uma armadilha para o inimigo ou que sai da armadilha imposta. A ginga é a arte de criar aberturas onde não existem, de esconder o ataque dentro da dança e de transformar o ritmo em uma arma estratégica. Por fim, a ginga é a manifestação corporal da mandinga, é a corporificação do saber ancestral que encarna o corpo do vivente. Seu movimento contínuo e ritmado, em sincronia com o toque hipnótico do berimbau e do tambor, exerce uma poderosa influência psicológica (sobre o capoeira e sobre o inimigo). Ela pode quebrar a concentração do adversário, impor um tempo de reação que ele não consegue acompanhar e projetar uma aura de controle e calma que desestabiliza a agressividade do oponente.

É por isso que na capoeira não há separação entre teoria e prática, entre o pensar e o agir, entre corpo e mente, entre filosofia e técnica. A ginga é o pensamento em movimento. Toda a complexa teoria da



insurreição do oprimido — a necessidade de dissimular, de usar a inteligência contra a força, de atacar a mente do inimigo e de se mover nas frestas do poder — não está escrita em um manual, mas no próprio corpo que ginga, herdada dos mais velhos (vivos ou não). Ela é a prova viva do que estamos chamando de uma filosofia forjada “com a mão no chão”. Uma sabedoria que não se declama, mas se dança; que não se explica, mas se joga; que não se teoriza, mas se vive e luta.

## **CONCLUSÃO: A LUTA CONTINUA, A MANDINGA AINDA VIVE**

Ao longo deste percurso, demonstrou-se que a capoeira, nascida da urgência da sobrevivência em um contexto de opressão brutal, transcende a definição de simples prática cultural ou de luta corporal. As táticas da mandinga, da malícia e da malandragem, longe de serem elementos folclóricos, constituem um sistema coeso e sofisticado, uma autêntica “arte da insurreição” forjada pelos oprimidos no Brasil, em meio à dolorosa luta contra a opressão colonial capitalista. Este texto argumentou ser possível extrair daí uma sofisticada doutrina de guerra, sobretudo em uma concepção de guerra assimétrica, que poderia ser sintetizada e encarnada no movimento perpétuo da ginga, representando uma resposta direta e eficaz à violência estatal e sistêmica, provando que a inteligência, a dissimulação e o poder do intangível podem se sobrepor à força bruta, uma vez que a Capoeira, a despeito de todas as tentativas de silenciá-la e destruí-la, permaneceu viva até hoje. Ou seja, trata-se de um rico tesouro sobre práticas de resistência e de luta militar, seja em esfera individual, coletiva ou política.

A questão que se impõe, contudo, é a de sua relevância contemporânea. Como essa arte marcial, forjada no confronto físico contra feitores e capitães do mato, se aplica hoje, quando os inimigos são, muitas vezes, as estruturas “invisíveis” do racismo sistêmico, da desigualdade econômica e da opressão estatal burocrática? A resposta reside na transposição de suas táticas do plano físico para o plano político e filosófico. A malandragem da capoeira, hoje, nos ensina a necessidade de uma análise crítica e implacável das estruturas de poder, a ler suas

contradições e a identificar suas brechas. A malícia nos instrui a navegar e subverter essas mesmas estruturas por vias não convencionais, a ocupar as frestas do sistema e a recusar a docilidade que ele nos impõe. E, talvez o mais importante, a mandinga nos lembra que nenhuma luta por libertação pode prescindir da força simbólica, cultural e comunitária, que sempre é necessário acreditar naquilo que parece impossível, que parece não-natural. Ela é a prova de que a ancestralidade e a coesão coletiva são armas poderosas contra um sistema que busca nos isolar e apagar nossa história. Mas que, como tudo no mundo, também está em movimento e transformação, logo, quer dizer que pode ser modificado, pode ser destruído, pode ser refeito, pode ser renovado e não vai permanecer para sempre. Assim, isso apresenta a faísca de uma esperança de que as coisas podem se modificar, que o mundo dá voltas e que os cenários mudam.

É aqui que a figura do capoeirista transcende a do mero lutador para se aproximar daquela que gostaríamos de sugerir: a do filósofo-artista marcial. Os mestres e mestras anônimos que, ao longo de séculos, criaram, refinaram e transmitiram essa arte da insurreição, não estavam apenas interpretando o mundo da opressão. Em um ato de suprema práxis, eles criaram as ferramentas corporais e conceituais para transformá-lo. Eles provaram, com seus próprios corpos, que a filosofia mais potente é aquela que emerge da necessidade da luta e que a insurreição mais eficaz é aquela que se joga, se dança e se ginga.

A capoeira nos faz um convite a vadiar. E vadiar, aqui, não quer dizer apenas fugir da opressão ou do regime perverso da exploração por um momento, para depois voltar. Mas, vadiar é uma forma de subverter o próprio sistema e de mostrar que a vida pode ser muito mais bela, alegre e digna. Vadiar é um convite a lutar por um mundo sem opressões e sem a exploração de um ser humano sobre o outro. Um mundo onde haja uma verdadeira liberdade, para jogar para sorrir, para sambar, para amar, para trabalhar e usufruir do fruto do seu próprio trabalho.

## REFERENCIAS

BOAL, Augusto. **Teatro do Oprimido e Outras poéticas políticas**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

CLAUSEWITZ, Carl von. **Da guerra**. 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

FERNANDES, Felipe Araujo. **A capoeira angola e sua pedagogia de transmissão: o aprender/ensinar e seus desdobramentos dialéticos**. In:

COLÓQUIO INTERNACIONAL MOVIMENTOS DOCENTES, 2., 2022, Diadema. Anais eletrônicos [...]. Diadema: V & V Editora, 2022. v. 3, p. 583-592. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1AwIoDgZOTmOApzkzS-DftvSB2bmKSHBYo/view>. Acesso em: 20 jan. 2025.

FERNANDES, Felipe Araujo. A importância de uma Filosofia que pense o corpo no cenário pós-pandemia. **Ensino Em Perspectivas**, v. 4, n. 1, p. 1–23, 2023. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/ensinoem-perspectivas/article/view/11886>. Acesso em: 20 nov. 2024.

FERNANDES, Felipe Araujo. Desafiando os problemas: um diálogo entre filosofia, educação e artes marciais. **Revista Ítaca**, n. 34, p. 145-170, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Itaca/article/view/28182>. Acesso em: 26 out. 2024.

FERNANDES, Felipe Araujo. Quando perdemos o medo da morte: pandemia e revolução. **Revista Fim do Mundo**, n. 3, p. 136-158, set./dez. 2020. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/RFM/article/view/10891>. Acesso em: 22 out. 2024.

FERNANDES, Felipe Araujo. Quando a arte e o artista se misturam: a ca-

poeira angola e a luta pela liberdade. **Revista Científica/FAP**, Curitiba, v. 28, n. 1, p. 79–109, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unespar.edu.br/revistacientifica/article/view/7408>. Acesso em: 8 ago. 2025.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**: o jogo como elemento da cultura. Tradução de João Paulo Monteiro. São Paulo: Perspectiva, 2000.

JULLIEN, François. **A propensão das coisas**: Por uma história da eficácia na China. São Paulo: Editora Unesp, 2017.

RUFINO, Luiz; PEÇANHA, Cinézio Feliciano; OLIVEIRA, Eduardo. Pensamento diaspórico e o “ser” em ginga: deslocamentos para uma filosofia da capoeira. **Revista de Humanidades e Letras**, v. 4, n. 2, 2018.

TROTSKY, Leon. **A história da Revolução Russa**. Edição do centenário. Tradução de E. Huggins. Brasília: Senado Federal, Conselho Editorial, 2017. 3 v.

TZU, Sun. **A arte da guerra**. Tradução de Samuel B. Griffith, Gilson César Cardoso de Souza e Klauss Brandini Gerhardt. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

# 11 High intensity interval training (HIIT) aplicado às modalidades esportivas de combate

*Rodrigo Cunha de Mello Pedreiro*

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a literatura específica sobre preparação física para Modalidades Esportivas de Combate (MEC) cresceu de maneira significativa, com isso o entendimento prático sobre diversos meios e métodos de treinamento também passou por um processo evolutivo fundamental. Este impacto atingiu a forma de se enxergar e programar os treinamentos que visam a melhora da potência aeróbia e anaeróbia nesses esportes, capacidades essas, determinantes para o sucesso competitivo.

De uma maneira geral, no que se refere a temporalidade das lutas, podemos dividir as MEC em dois diferentes tipos, lutas com características temporais contínuas e lutas com características temporais intermitentes ou intervaladas. As contínuas consistem em combates sem intervalos de descanso durante a luta, como o *Brazilian Jiu-jítsu* (BJJ), o Karatê, o Judô, entre outras. As intermitentes possuem *rounds* e/ou intervalos de descanso durante os combates, como por exemplo

o Taekwondo, *Mixed Martial Arts* (MMA), Boxe, Luta Olímpica, entre outras. Entretanto, independente do fator temporalidade, em todas as MEC, sem exceção, existe uma grande alternância de ações de esforços e recuperações durante todo o combate. Essas ações acabam caracterizando todas as MEC como exercícios intervalados ou intermitentes a nível energético e motor.

Considerando que as MEC possuem características intervaladas, e que por muitos anos treinadores e preparadores físicos prescreviam treinamentos com características contínuas, fugindo das demandas energéticas específicas da luta competitiva, discutir sobre conceitos e aplicação do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) para lutadores se faz necessário. Alguns pontos importantes acerca desse tema, serão descritos nos tópicos a seguir.

## **Conceito e histórico do HIIT**

O treinamento consiste em um planejamento estruturado e sistematizado que visa, desenvolver capacidades físicas determinantes para um determinado esporte. Dentro dessa estruturação os meios e métodos de treinamento são o caminho para lograr seus objetivos (Gomes, 2009). O HIIT pode ser definido como atividades que envolvem esforços repetidos de alta intensidade, de curta ou longa duração, intercalados com períodos de recuperação ativa (intensidade leve) ou passiva (Billat, 2001a; Buchheit & Laursen, 2013a). Esse método de treinamento é utilizado na preparação física dos atletas há quase um século. Tendo como exemplo, em 1920 um dos melhores corredores de média e longa distância da época, o finlandês Paavo Nurmi já utilizava o HIIT nas suas sessões de treinamento (Buchheit & Laursen, 2013b; Billat, 2001).

O método ficou mundialmente popularizado na década de 50, pelo campeão olímpico Emil Zatopek, corredor checo que venceu as provas de 5.000 metros, os 10.000 metros e a maratona na mesma olimpíada, realizando treinamento intervalado na sua preparação (Billat, 2001). No final da década de 50 e início da década de 60 o HIIT era descrito em uma revista científica pela primeira vez, através dos trabalhos

desenvolvidos por Reindell & Roskamm, (1959) e posteriormente por Reindell et al., (1962). Atualmente, existe uma grande quantidade de evidências que justificam a recomendação e utilização do HIIT para diferentes populações, na reabilitação (Xie et al., 2017), para promoção da saúde (Matsuo et al., 2014) e na melhora da performance esportiva, inclusive em atletas de MEC (Vasconcelos et al., 2020; Franchini et al., 2019).

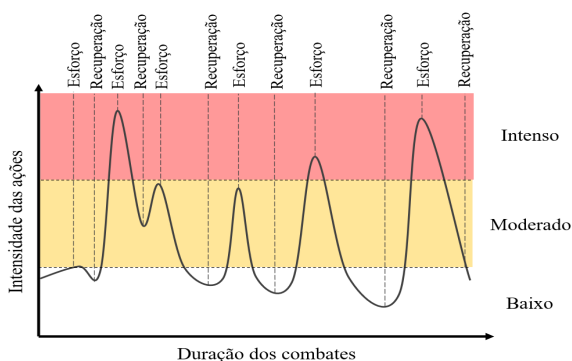
## **Características do HIIT e similaridade com as MEC**

Os treinadores e a literatura específica habitualmente organizam o HIIT em quatro categorias a partir das suas características: HIIT curto (intervalos <60s), HIIT longo (intervalos >60s), *sprint interval training* (SIT) e *repeated sprint training* (RST) (Buchheit & Laursen, 2013a; Girard et al., 2011a). O HIIT tradicional (dividido em curto e longo) consiste em atividades de esforços de curta ou longa duração (>10 segundos e <8 minutos, com intensidade controlada acima de 90% da capacidade máxima), sendo o HIIT curto com intervalos inferiores a 60s e o HIIT longo com intervalos superiores a 60s. O SIT se refere a esforços totais de até 30s intercalados com períodos de recuperação passiva de 2 a 4 minutos. E o RST consiste em *sprints* com duração de 3 a 7s, intercalados com períodos de recuperação que duram geralmente menos de 60s (Billat, 2001b, 2001c; Buchheit & Laursen, 2013b, 2013c; Girard et al., 2011b).

Como todo meio ou método de treinamento, o HIIT também possui pontos positivos e negativos sob sua aplicabilidade. Pode-se destacar entre os aspectos positivos do HIIT, a possibilidade da manutenção de intensidades superiores por um período mais prolongado de tempo, principalmente quando comparada a atividades contínuas e um gasto energético considerável para um curto período de tempo. Como aspectos negativos, vale citar que é um tipo de treinamento que requer maior necessidade de ajustes e por trabalhar com altas intensidades, possui um maior risco de lesões (Billat, 2001b; Buchheit & Laursen, 2013b; Gabbett, 2016; Gibala et al., 2012; Gibala & McGee, 2008; Kenney et al., 2020; Tabata et al., 1997).

Considerando as características do HIIT, podemos realizar um paralelo com as MEC, uma vez que por natureza, essas modalidades também apresentam períodos de esforços mais intensos intercalados com períodos de esforços com intensidades mais leves, sendo classificadas como exercícios intermitentes ou intervalados (Vasconcelos et al., 2020). O desenho esquemático a seguir, apresenta um perfil hipotético de ações de um combate, nele é possível observar total similaridade com o HIIT.

**Figura 1** - Características das ações de esforço e recuperação nas MEC.



A similaridade entre o HIIT e as MEC, permitem ao preparador físico durante o seu planejamento, a aplicação facilitada do princípio da especificidade. Este princípio descreve que o treinamento deve ser estruturado, baseado nas ações e condições mais próximas possíveis da realidade do esporte em que se almeja lograr seu melhor desempenho (Dantas & Araújo, 2022). Com isso, apesar do treino poder ser realizado em algum ergômetro, ele ainda pode ser organizado utilizando movimentos técnicos específicos da MEC. Tais estratégias, podem ser valiosas durante a periodização, na tentativa de diminuir um volume muito grande de treinamento semanal, otimizando tanto a parte física, quanto a técnica na mesma sessão de treino.

Além das características do HIIT, o entendimento sobre as variáveis desse treinamento se faz necessário, para que haja um melhor plane-

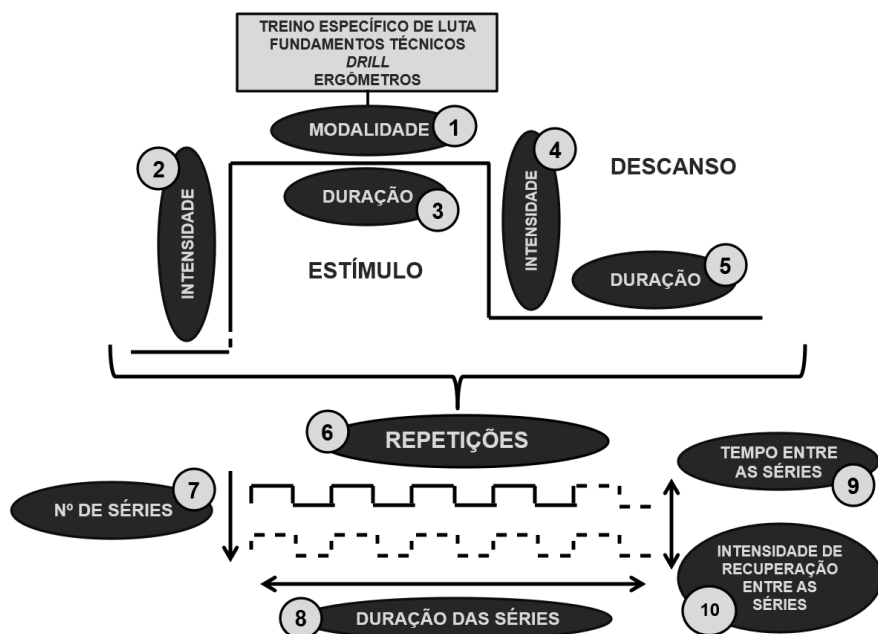


jamento da prescrição do treinamento. As variáveis de uma maneira aplicada as MEC estão descritas no tópico seguinte.

### Variáveis do HIIT aplicadas as MEC

A manipulação das variáveis é um fator determinante para qualquer meio e método de treinamento. Buchheit & Laursen, (2013b, 2013c) em seus trabalhos, descrevem pelo menos 9 variáveis a serem manipuladas. Acreditando em uma aplicação prática, principalmente direcionada a MEC e a possibilidade de simular diferentes combates em uma mesma sessão de treino, é sugerido a inclusão do “número de repetições” como uma variável, somando 10 variáveis com as descritas previamente. A sugestão de modelo adaptada proposto, pode ser observada na figura abaixo.

**Figura 2** - Variáveis do HIIT aplicadas as MEC

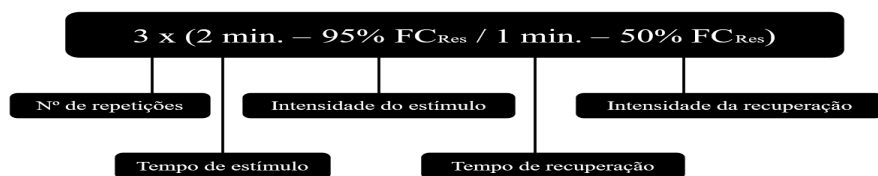


Adaptado pelo autor de Buchheit & Laursen (2013)

A intensidade e duração do estímulo e do descanso são os principais fatores de influência. Já o número de séries, duração das séries e tempo entre as séries, determinam o trabalho ou volume total da sessão de treinamento prescrito (Buchheit & Laursen, 2013b). A modalidade de exercício a ser executada, como variável é um fator ainda muito limitado nas pesquisas científicas, principalmente nos estudos com atletas de esportes de combate. Existe uma escassez de trabalhos com atividades de HIIT específicas para cada MEC, na maioria dos estudos, são utilizados ergômetros para os treinamentos e avaliações (Farzad et al., 2011; Lee et al., 2015; Monks et al., 2017).

Pode se considerar que manipulação de cada variável isoladamente provavelmente tenha impacto direto nas respostas metabólicas, cardiorrespiratória e/ou neuromusculares. Quando mais de uma variável é manipulada simultaneamente, as respostas são mais difíceis de prever, uma vez que os fatores estão inter-relacionados (Buchheit & Laursen, 2013b). A partir da importância de cada variável do HIIT, as figuras abaixo apresentam modelos esquemáticos para a prescrição do HIIT considerando suas variáveis.

**Figura 3** - 1º Exemplo esquemático de prescrição do HIIT (Considerando as variáveis).



Neste primeiro exemplo (Figura 3), é possível realizar a manipulação de uma sessão de treinamento considerando o tempo total de um combate, modelo ideal para MEC que possuem apenas uma luta no dia.

**Figura 4** - 2º Exemplo esquemático de prescrição do HIIT (Considerando as variáveis).



Neste segundo exemplo (Figura 4), é possível realizar a manipulação de uma sessão de treinamento considerando o tempo total de mais de um combate (através do número de séries), modelo ideal para MEC que possuem mais de uma luta no mesmo dia.

Vale destacar que o conhecimento sobre as demandas energéticas, motoras, assim como as ações técnicas e táticas das MEC vão servir de ponto de partida para a manipulação de cada variável descrita nesse tópico. Para isso, diversos estudos tem se preocupado tanto em avaliar respostas fisiológicas, quanto realizar análises de tempo movimento, objetivando esclarecer e definir perfis das ações de cada modalidade (Del Vecchio et al., 2011; Miarka et al., 2022; Santos, Soto, et al., 2023; Santos, De Albuquerque Maurício, et al., 2023). Esses temas serão apresentados nos dois próximos tópicos.

## Respostas adaptativas fisiológicas do HIIT

Um dos principais objetivos do HIIT é aumentar o tempo realizado em altas intensidades, de forma a potencializar o estímulo sobre os sistemas metabólico e neuromuscular (Billat, 2001b, 2001c; Buchheit & Laursen, 2013b, 2013c). E já é bem esclarecido na literatura, as adaptações aeróbias e anaeróbias decorrentes deste tipo de treinamento, tais como o aumento da tolerância ao pH sanguíneo, o aumento no tamanho

e capacidade das atividades das mitocôndrias musculares (melhorando o consumo máximo de oxigênio,  $VO_{2\text{máx}}$ ) e o aumento da capacidade anaeróbia (Buchheit & Laursen, 2013b; Gibala et al., 2012; Gibala & McGee, 2008; Tabata et al., 1997). Atualmente, já existem estudos que apresentam respostas fisiológicas adaptativas do HIIT aplicada a atletas de diferentes MEC (Franchini et al., 2019; Vasconcelos et al., 2020).

O estudo realizado por (Kamandulis et al., 2018) avaliou os efeitos do treinamento intervalado de *sprint* específico comparado a atividades de baixa e moderada intensidade por 4 semanas sobre as características dos golpes e a capacidade de resistência dos boxeadores. O  $VO_{2\text{pico}}$  e a potência máxima foram medidas durante um teste de rotação progressiva para membros superiores antes e após as 4 semanas. Como resultados, o pico do consumo de oxigênio e o pico de potência no teste para membros superiores aumentaram no grupo que realizou o HIIT. A força dos golpes também aumentou e a manutenção da frequência dos golpes e da força dos golpes melhorou durante a luta simulada, o que resultou em maior força acumulada ao longo dos 3 assaltos.

Um trabalho realizado por Lee et al., (2015) avaliou judocas e comparou os efeitos de 12 semanas em três diferentes grupos: 1) treinamento específico de judô + treinamento intervalado (JI), 2) treinamento específico de judô + treinamento de força (JF) e 3) apenas treinamento específico de judô (J). O grupo JI teve um aumento significativamente maior no  $VO_{2\text{Máx}}$  e a potência média anaeróbia comparado aos outros grupos. Porém, a potência anaeróbia foi significativamente maior no grupo JF, reforçando também a inclusão do treinamento de força dentro do planejamento.

Farzad et al., (2011) pesquisaram com o objetivo avaliar atletas de Wrestling e comparar os efeitos de 4 semanas de treinamento no desempenho aeróbio, anaeróbio, nas adaptações hormonais e hematológicas em dois diferentes grupos: 1) realizando um programa de treinamento intervalado SIT associado ao treinamento tradicional iraniano e 2) realizando apenas o treinamento tradicional iraniano. Como resultados, o grupo que realizou o SIT apresentou melhorias significativas no  $VO_{2\text{Máx}}$  (+5,4%), pico de pulso de oxigênio (+7,7%) e no teste até exaustão (+32,2%) em comparação com o pré-teste. Ainda, produziu aumentos

significativos na potência máxima e média durante o teste de *Wingate* em comparação com o pré-teste. Após o programa de treinamento de 4 semanas, a testosterona total e a relação testosterona total/cortisol aumentaram significativamente no grupo que realizou o SIT, enquanto o cortisol tendeu a diminuir.

No trabalho desenvolvido por Monks et al., (2017) os autores avaliaram os efeitos do HIIT no desempenho atlético em atletas de Taekwondo. Para tal, compararam um grupo que realizava o HIIT com *sprints* com outro grupo que realizava uma corrida contínua de alta intensidade, ambos os grupos realizaram 11 sessões de treinamento dentro de um período de 4 semanas. Após o período de treinamento, os resultados mostraram melhorias significativas na potência de pico anaeróbia, potência de pico relativa e potência média apenas para o grupo que treinou HIIT. Uma maior melhora da capacidade aeróbia foi observada no grupo HIIT (8,8%) em comparação ao grupo que realizou corrida contínua de alta intensidade (1,7%). No aspecto aptidão física, o grupo HIIT melhorou no salto vertical enquanto o grupo do treinamento contínuo de alta intensidade não apresentou alteração.

Um trabalho elaborado Ravier et al., (2009) teve por objetivo investigar os efeitos da adição de uma sessão de HIIT duas vezes por semana durante o planejamento de treinamento de caratecas, por um período de 7 semanas sobre marcadores de metabolismos aeróbio e anaeróbio em atletas de elite. Os pesquisadores dividiram a amostra em dois grupos: 1) HIIT + treinamento tradicional de karatê e 2) apenas treinamento tradicional de karatê. Após o período de treinamento, como resultados o grupo que realizou o HIIT melhorou significativamente o tempo até a exaustão (23,6%), o máximo déficit acumulado de oxigênio (10,3%) e a resposta durante o teste de consumo máximo de oxigênio (4,6%). Uma clara discrepância foi observada no tempo de lactato e pH no teste supra máximo após o treinamento do grupo que realizou o HIIT associado ao treino tradicional. Ainda, os autores observaram um pico significativamente maior para o lactato e um valor extremo mais baixo para o pH, com um atraso menor no aparecimento. Ao final do teste, a concentração de lactato aumentou significativamente (+53,7%) e o pH diminuiu significativamente, quando comparado com os valores obtidos

após o mesmo teste antes do período de treinamento, demonstrando maior tolerância dos mesmos e a melhora do metabolismo anaeróbio.

Para corroborar com os estudos apresentados que demonstram os benefícios fisiológicos da aplicação do HIIT para o desenvolvimento da capacidade aeróbia e anaeróbia de lutadores, uma meta-análise realizada por Vasconcelos et al., (2020) ratifica que os esportes de combate são por sua vez, de natureza intermitente, consistindo em ações de períodos de altas e baixas intensidades, e que apesar do escasso número de estudos que avaliam a aplicação do HIIT em atletas dessas modalidades, trabalhos considerando o karatê, a luta olímpica (wrestling), o judô, o BJJ, o muay thai, o taekwondo e o boxe, mostram que o HIIT pode ser realizado, utilizando tanto movimentos gerais (corrida ou trabalhos em ergômetros como: ciclo, remo e esteira) como específicos (ações como agarrar ou golpear).

## **Análise de tempo movimento e relação esforço pausa como parâmetro para prescrição do HIIT**

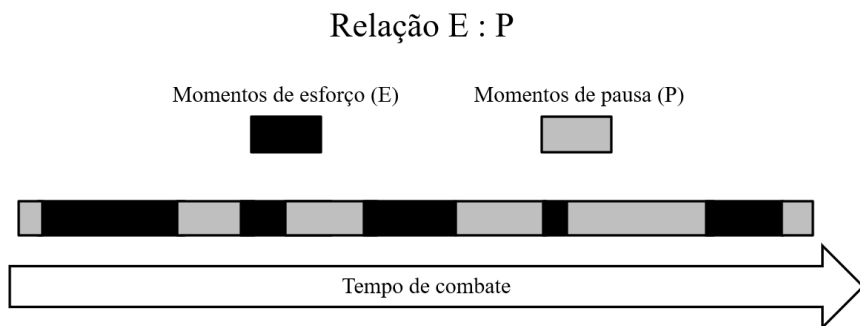
Cada luta possui características bem específicas, desde as demandas fisiológicas exigidas, até os aspectos técnicos-táticos do combate. Considerando que esses pontos se correlacionam, atualmente diversas pesquisas em diferentes MEC tem empregado a análise de tempo-movimento com a finalidade de um melhor entendimento da dinâmica das lutas, e consequentemente é possível se observar suas aplicações na iniciação esportiva, no processo ensino-aprendizagem (Franchini & Del Vecchio, 2011; Roi & Bianchedi, 2008; Yiou & Do, 2000) e em um melhor planejamento e prescrição da preparação física, técnica e tática dos lutadores (Miarka et al., 2022; Santos, Soto, et al., 2023; Santos, Maurício, et al., 2023).

Os estudos que investigam aspectos relacionados ao planejamento e estruturação do treinamento nos contextos físicos, técnicos e táticos são subdivididos em duas frentes de pesquisas científicas: 1) determinação da estrutura temporal nas diferentes fases das lutas (exemplo: considera tempo total de combate, tempo de luta em pé, tempo e deslocamento sem contato, tempo de pegada, tempo de combate no solo e tempo de

pausa) (Del Vecchio et al., 2007) e 2) quantificação das ações técnicas realizadas durante os combates em ambiente competitivo. Nestas, a estrutura de tempo das ações motoras é dividida em: a) Observação e Preparação (períodos de pouco esforço, como deslocamento espacial, técnicas isoladas sem sequência ou atividades de baixa intensidade e b) Interação (períodos de alta intensidade, ações motoras rápidas, com sequência de golpes, sem interrupção) (Del Vecchio et al., 2015; Miarka et al., 2022; Santos, Soto, et al., 2023; Santos, De Albuquerque Maurício, et al., 2023; Silva et al., 2011). Com isso, o esclarecimento a respeito da estrutura temporal tem se mostrado importante para identificação da relevância, e para a estruturação do treinamento intervalado, visando a melhora do condicionamento físico dos lutadores (Del Vecchio et al., 2011; Franchini & Del Vecchio, 2011).

A quantificação por meio da análise da relação entre esforço-pausa (E:P) durante os combates, se apresenta então, como uma valiosa informação, que pode ser relacionada às medidas fisiológicas, com o objetivo de esclarecer as estruturas temporais da luta e facilitar o processo da prescrição do treinamento da MEC pelo preparador físico e treinador, principalmente para o planejamento do treinamento intervalado (del Vecchio et al., 2011).

**Figura 5 - Exemplificação da relação esforço e pausa.**



Nas MEC com características motoras de domínio (*grappling*), a relação E:P apresenta valores próximos de 2:1 na luta olímpica (Wrestling) (Nilsson et al., 2002), de 2:1 no judô (Miarka et al., 2012) e de 6:1

a 10:1 no *Brazilian* jiu-jítsu (BJJ) (Andreato et al., 2013; Del Vecchio et al., 2007). Porém é importante mencionar que existem diferenças quanto ao gênero no judô (Miarka et al., 2012) e às categorias de peso em ambos os gêneros no BJJ (Del Vecchio et al., 2007; Santos, Soto, et al., 2023). Nas MEC com características de percussão (*striking*), a relação E:P apresentam resultados aproximados de 1:2 a 2:3 no muay thai (Del Vecchio et al., 2015; Silva et al., 2011), de 1:1 a 1:2 no kickboxing (Silva et al., 2011; Slimani, Chaabene, et al., 2017), de 1:6 no taekwondo (Heller et al., 1998) e de 2:1 no karatê (Beneke et al., 2004). Entretanto é importante destacar que existem diferenças considerando o nível competitivo no taekwondo. Já nas modalidades mistas, como é o exemplo do *Mixed martial arts* (MMA), estudos apresentam uma relação próxima de 1:2 a 1:4 (del Vecchio et al., 2011). Resultados estes, típicos de domínio e percussão, o que torna evidente a combinação das técnicas no MMA. Ainda, pode-se ressaltar que existem diferenças considerando o gênero no MMA (Del Vecchio et al., 2015).

Vale a pena destacar que apesar de existirem valores referências de relação E:P, que podem de fato, servir como parâmetro inicial da prescrição do treinamento intervalado, o preparador físico e o treinador devem considerar que as MEC possuem uma diversidade de categorias de peso, características específicas de cada gênero, aspectos relacionados a idade, dentre outras questões. Isso faz com que exista a necessidade de sempre levar em consideração o princípio da individualidade biológica e realizar uma avaliação mais personalizada de cada atleta, com a finalidade de otimizar os benefícios promovidos pelo treinamento intervalado.

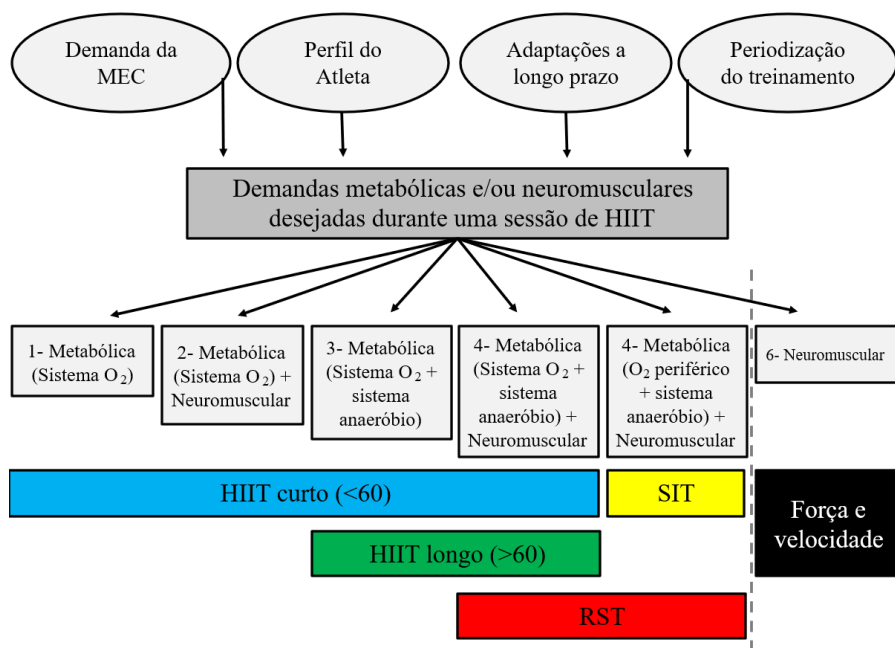
## **Recomendações de prescrição do HIIT para MEC para o desenvolvimento da capacidade aeróbia e anaeróbia**

As recomendações da prescrição do HIIT para lutadores devem levar em consideração uma série de fatores, por isso, os modelos e recomendações carecem ser enxergados apenas como um ponto norteador para o primeiro passo do preparador físico. Dessa forma, uma opção que pode ser utilizada, é a prescrição considerando as respostas



fisiológicas agudas desenvolvidas pelos diferentes protocolos de HIIT já existentes, que possuem um bom embasamento científico (Buchheit & Laursen, 2013b). Na figura abaixo, pode-se observar um desenho esquemático adaptado de Buchheit & Laursen, (2013b) para MEC, que auxiliará no processo de decisão para escolha do tipo de HIIT, levando em consideração suas adaptações.

**Figura 5** - Respostas fisiológicas agudas desejadas durante uma sessão e processo de decisão para selecionar o tipo de HIIT. (Adaptado de Buchheit & Laursen, 2013b)



Outra forma de se organizar e estruturar o HIIT, é a utilização da relação E:P das MEC como referência, esse modelo já foi amplamente descrito na literatura como eficiente para o desenvolvimento das capacidades aeróbias e anaeróbias de lutadores (Del Vecchio et al., 2015; Franchini & Del Vecchio, 2011; Miarka et al., 2012; Vasconcelos et al., 2020).

Uma maneira de facilitar a prescrição dos estímulos durante o HIIT, principalmente levando como referência a relação E:P é a utilização de protocolos *all out* (esforços repetidos na máxima intensidade possível) na intensidade. Apesar desse tipo de estratégia não possuir muita informação referente ao tempo no  $VO_{2Máx}$ , (Buchheit & Laursen, (2013b) realizaram estudo utilizando *all out* e observaram que em protocolos com no mínimo 4s de estímulo e no máximo 20s de recuperação, é possível atingir o  $VO_{2Máx}$ . Ainda, realizar o HIIT com estímulos *all out*, não demanda a necessidade de testes prévios para estimativas de valores máximos, além de ser um facilitador para aproximar a estrutura temporal do combate ao treinamento do lutador (Franchini & Del Vecchio, 2000).

As tabelas 1, 2 e 3 abaixo apresentam modelos sugestivos para auxiliar o processo de planejamento de prescrição do HIIT, utilizando como referência valores aproximados da relação E:P encontrados em alguns estudos. Ainda, o número de repetições e séries é descrito levando em consideração os tempos de ações (estímulos e recuperações) dentro de um tempo total de um combate, logo, esses valores servem apenas como valores norteadores para a prescrição.

**Tabela 1**– Modelo de prescrição de treinamento para manutenção/melhora da aptidão cardiorrespiratória baseado na relação esforço pausa (E:P) para modalidades de domínio.

MEC	Tempo de combate	Movimentos sugeridos	Nº de séries	Nº de repetições	Intervalo entre as séries	Duração dos estímulos e recuperações	Relação E:P
<b>Judô</b> (Miarka et al., 2012)	5 min.	Entrada de golpes em movimento e entrada de golpes com projeção ( <i>all out</i> ) e <i>drills</i> ou descanso passivo nos intervalos	1	7 a 10	-	Estímulos de 20 a 30 segs.  Recuperações de 10 a 15 segs.	2:1
<b>BJJ</b> (Andreato et al., 2013; Del Vecchio et al., 2007)	10 min.	Sequência de quedas, passagens de guarda e trabalhos específicos em posições como costas, montada e guarda fechada ( <i>all out</i> ) durante os estímulos e <i>drills</i> ou descanso passivo nos intervalos	1	17 a 18	-	Estímulos de 2 a 4 segs.  Recuperações de 27 a 30 segs.	6:1 a 10:1
<b>Wrestling</b> (Nilsson et al., 2002)	2 rounds de 3 min. por 30 seg. de intervalo	Esgrima, entrada de queda levantando o oponente e <i>sprawl</i> ( <i>all out</i> ) durante os estímulos e <i>drills</i> ou descanso passivo nos intervalos	2	5	20 a 30 segs.	Estímulos de 30 segs.  Recuperações de 10 a 15 segs.	2:1 a 3:1

\*Referências para a relação E:P. Movimentos sugeridos pelo autor. Número de repetições e séries considerando temporalidade para um combate.

**Tabela 2**– Modelo de prescrição de treinamento para manutenção/melhora da aptidão cardiorrespiratória baseado na relação esforço pausa (E:P) para modalidades de percussão.

MEC	Tempo de combate	Movimentos sugeridos	Nº de séries	Nº de repetições	Intervalo entre as séries	Duração dos estímulos e recuperações	Relação E:P
<b>Taekwondo</b> (Heller et al., 1998)	3 rounds de 2 min. por 1 min. de intervalo	Chutes alternados ( <i>all out</i> ) no saco de pancadas ou raquete durante os estímulos e movimentação e <i>stepping</i> ou descanso passivo no intervalo	3	9	30 segs. a 1 min.	Estímulos de 2 segs. Recuperações de 12 segs.	1:6
<b>Karatê</b> (Beneke et al., 2004)	3 min.	Socos e chutes alternados ( <i>all out</i> ) no saco de pancadas, aparador ou raquete durante os estímulos e movimentação ou descanso passivo no intervalo	1	6	-	Estímulos de 20 segs. Recuperações de 10 segs.	2:1
<b>Boxe</b> (Slimani, Chaabène, et al., 2017)	3 rounds de 3 min. por 1 min. de intervalo	Socos alternados ( <i>all out</i> ) no saco de pancadas ou manopla durante os estímulos e esquivas, trabalho de pernas, sombra ou descanso passivo no intervalo	3	3 a 4	30 segs. a 1 min.	Estímulos de 43 a 63 segs. Recuperações de 7 segs.	9:1 a 18:1

<b>Muay thai</b> (Del Vecchio et al., 2015; Silva et al., 2011)	3 rounds de 3 min. por 1 min. de intervalo	Socos, chutes, cotoveladas e joelhadas alternados ( <i>all out</i> ) no saco de pancadas ou aparador durante os estímulos e movimentação com esquivas ou descanso passivo no intervalo	3	12 a 13	30 segs. a 1 min.	Estímulos de 3 a 5 segs. Recuperações de 10 segs.	1:2 a 1:3
<b>Kickboxing</b> (Silva et al., 2011; Slimani, Chaabene, et al., 2017)	2 rounds de 3 min. por 1 min. de intervalo	Socos e chutes, alternados ( <i>all out</i> ) no saco de pancadas ou aparador durante os estímulos e movimentação com esquivas ou descanso passivo no intervalo	2	23 a 46	30 segs. a 1 min.	Estímulos de 2 a 4 segs. Recuperações de 2 a 4 segs.	1:1 a 1:2

\*Referências para a relação E:P. Movimentos sugeridos pelo autor. Número de repetições e séries considerando temporalidade de um combate.

**Tabela 3** – Modelo de prescrição de treinamento para manutenção/melhora da aptidão cardiorrespiratória baseado na relação esforço pausa (E:P) para modalidades de mistas.

MEC	Tempo de combate	Movimentos sugeridos	Nº de séries	Nº de repetições	Intervalo entre as séries	Duração dos estímulos e recuperações	Relação E:P
<b>MMA</b> (Del Vecchio et al., 2015)	3 rounds de 5 min. por 1 min. de intervalo	Socos, chutes, cotoveladas e joelhadas alternados no saco de pancadas ou aparador, esgrima, entrada de queda levantando o oponente e <i>sprawl</i> ( <i>all out</i> ) durante os estímulos e movimentação com esquivas, sombras ou descanso passivo no intervalo	3 a 5	12	30 segs. a 1 min.	Estímulos de 9 a 15 segs.  Recuperações de 15 a 45 segs.	1:2 a 1:4

\*Referências para a relação E:P. Movimentos sugeridos pelo autor. Número de repetições e séries considerando temporalidade para um combate.

Vale a pena destacar que as tabelas acima estão considerando valores médios e em amostras específicas. O preparador físico deve realizar análises física, técnica e tática do seu próprio atleta, e a partir daí, junto com as informações presentes na literatura, traçar o melhor planejamento de treinamento possível.

## Controle de carga no HIIT para MEC

Ao prescrever exercícios ou planejar uma periodização para atletas de diferentes níveis, as avaliações são fundamentais para verificar se o que está sendo prescrito está em conformidade com o que o atleta está sendo exigido, além de nortear as mudanças de métodos e das variáveis desse programa, como intensidade, volume e densidade. Por isso, se faz necessário o monitoramento de alguns parâmetros para garantir o sucesso do treinamento, minimizar erros e possíveis lesões (Gabbett, 2016).

A literatura específica do treinamento desportivo já apresenta diversas ferramentas que podem ser utilizadas de maneira simples, para o monitoramento da carga interna de treinamento dos atletas, como a carga diária de treino, monotonia, *strain*, capacidade total de recuperação, escalas de bem-estar, dentre outras estratégias (Foster, 1998; Gabbett, 2016; Nakamura et al., 2010). E para o HIIT existem parâmetros específicos para análise e interpretação da carga externa, que podem vir a contribuir posteriormente para análises e comparações com a carga interna, esses cálculos serão exemplificados a seguir:

### **Volume total da sessão**

$$\text{Volume total} = (T_{\text{Est}} + T_{\text{Rec}}) \times n^{\circ} \text{ estímulos}$$

Onde:  $T_{\text{Est}}$  = tempo do estímulo;  $T_{\text{Rec}}$  = tempo de recuperação

### **Intensidade média da sessão**

$$\text{Int. média} = [(T_{\text{Est}} \times I_{\text{Est}}) + (T_{\text{Rec}} \times I_{\text{Rec}})] \div (T_{\text{Est}} + T_{\text{Rec}})$$

Onde:  $T_{\text{Est}}$  = tempo do estímulo;  $T_{\text{Rec}}$  = tempo de recuperação;  $I_{\text{Est}}$  = intensidade do estímulo;  $I_{\text{Rec}}$  = intensidade de recuperação. \*Limitação: Necessário valores de frequência cardíaca ou variáveis associadas.

### **Amplitude da sessão**

$$\text{Amplitude} = (I_{\text{Est}} - I_{\text{Méd}}) \div I_{\text{Méd}}$$

Onde:  $I_{\text{Est}}$  = intensidade do estímulo;  $I_{\text{Méd}}$  = intensidade média da sessão. \*Limitação: Necessário valores de frequência cardíaca ou variáveis associadas.

### **Relação estímulo recuperação (E:R)**

$$\text{Relação E:R (1:x)} = T_{\text{Rec}} \div T_{\text{Est}}$$

Onde: x = valor da relação a encontrar;  $T_{\text{Rec}}$  = tempo de recuperação;  $T_{\text{Est}}$  = tempo do estímulo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O HIIT é um tipo de treinamento que pode ser inserido dentro de um programa de treinamento para atletas de esportes de combate com a finalidade do desenvolvimento das capacidades aeróbia e anaeróbia. Apesar de não ser uma ferramenta de aplicação nova no treinamento, ainda existe a necessidade de muitos estudos para esclarecer questões acerca das respostas fisiológicas de acordo com diferentes formas de manipulação das suas variáveis. A atualização constante por parte dos preparadores físicos sobre os estudos que utilizam análises de tempo movimento deve ser periódica, uma vez que padrões técnicos e táticos de uma determinada modalidade pode sofrer alterações de tempo em tempo, modificando assim, a forma de prescrição do treinamento.



## REFERÊNCIAS

Andreato, L. V., Franchini, E., de Moraes, S. M. F., Pastório, J. J., da Silva, D. F., Esteves, J. V. D. C., Branco, B. H. M., Romero, P. V. dS., & Machado, F. A. (2013). Physiological and Technical-tactical Analysis in Brazilian Jiu-jitsu Competition. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(2). <https://doi.org/10.5812/asjasm.34496>

Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Htler, M. (2004). Energetics of karate kumite. *European Journal of Applied Physiology*, 92(4-5). <https://doi.org/10.1007/s00421-004-1073-x>

Billat, L. V. (2001a). Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131010-00002>

Billat, L. V. (2001b). Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131010-00002>

Billat, L. V. (2001c). Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice. *Sports Medicine*, 31(2), 75-90. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131020-00001>

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013a). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013b). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013c). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(10), 927-954. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013d). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: Cardiopulmonary emphasis. In *Sports Medicine* (Vol. 43, Issue 5, pp. 313–338). <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>

Dantas, E. H. M., & Araújo, C. A. S. (2022). *A Prática da Preparação Física* (7ª). Manole.

Del Vecchio, F. B., Bianchi, S., Hirata, S. M., & Chacon-Mikahi, M. P. T. (2007). Análise morfo-funcional de praticantes de brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e da quantificação das ações motoras na modalidade. *Movimento & Percepção*, 7(10), 263–281.

Del Vecchio, F. B., Hirata, S. M., & Franchini, E. (2011). A Review of Time-Motion Analysis and Combat Development in Mixed Martial Arts Matches at Regional Level Tournaments. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 639–648. <https://doi.org/10.2466/05.25.PMS.112.2.639-648>

Del Vecchio, F. B., Silva, K. C. da, & Miarka, B. (2015). Análise de Tempo-movimento em combates de Mixedmartialarts (MMA): Comparações entre gêneros. *Conexões*, 13(3), 48. <https://doi.org/10.20396/conex.v13i3.8640870>

Farzad, B., Gharakhanlou, R., Agha-Alinejad, H., Curby, D. G., Bayati, M., Bahraminejad, M., & Mäestu, J. (2011). Physiological and Performance Changes From The Addition of a Sprint Interval Program to Wrestling Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2392–2399. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fb4a33>

Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(7), 1164–1168. <https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00023>

Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. *Journal of Strength*

*and Conditioning Research*, 33(1), 242–252. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002957>

Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2000). *Preparação Física Para Atletas de Judô* (1ª). Phorte.

Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2011). Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(spe), 67–81. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500008>

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter *and* harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>

Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5), 1077–1084. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2011.224725>

Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic Adaptations to Short-term High-Intensity Interval Training. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(2), 58–63. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318168ec1f>

Girard, O., Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2011a). Repeated-Sprint Ability – Part I. *Sports Medicine*, 41(8), 673–694. <https://doi.org/10.2165/11590550-000000000-00000>

Girard, O., Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2011b). Repeated-Sprint Ability – Part I. *Sports Medicine*, 41(8), 673–694. <https://doi.org/10.2165/11590550-000000000-00000>

Gomes, A. C. (2009). *Treinamento Desportivo: Estrutura e Periodização* (2nd ed.). Artmed.

Heller, J., Peric, T., Dlouha, R., Kohlikova, E., Melichna, J., & Novako-

va, H. (1998). Physiological profiles of male and female taekwon-do (ITF) black belts. *Journal of Sports Sciences*, 16(3), 243–249. <https://doi.org/10.1080/026404198366768>

Kamandulis, S., Bruzas, V., Mockus, P., Stasiulis, A., Snieckus, A., & Venckunas, T. (2018). Sport-Specific Repeated Sprint Training Improves Punching Ability and Upper-Body Aerobic Power in Experienced Amateur Boxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(5), 1214–1221. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002056>

Kenney, L. W., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Fisiologia do Esporte e do Exercício* (7ª). Manole.

Lee, N., Kim, J., Hyung, G. A., Park, J. H., Kim, S. J., Kim, H. B., & Jung, H. S. (2015). Training Effects on Immune Function in Judoists. *Asian Journal of Sports Medicine*, 6(3). <https://doi.org/10.5812/asjasm.24050>

Matsuo, T., Saotome, K., Seino, S., Eto, M., Shimojo, N., Matsushita, A., Iemitsu, M., Ohshima, H., Tanaka, K., & Mukai, C. (2014). Low-volume, high-intensity, aerobic interval exercise for sedentary adults:  $\dot{V}O_2\text{max}$ , cardiac mass, and heart rate recovery. *European Journal of Applied Physiology*, 114(9), 1963–1972. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-2917-7>

Miarka, B., Julio, U. F., Del Vecchio, F. B., Calmet, M., & Franchini, E. (2012). Técnica y táctica en judo: una revisión. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5(1), 91. <https://doi.org/10.18002/rama.v5i1.139>

Miarka, B., Perez, D. I. V., Aedo-Munoz, E., Costa, L. O. F., & Barreto, L. B. M. (2022). Technical report on a time-motion analysis of male judo cadets' combats between weight divisions. *Ido Movement for Culture: Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(1), 9–14.

Monks, L., Seo, M.-W., Kim, H.-B., Jung, H. C., & Song, J. K. (2017). High-intensity interval training and athletic performance in Taekwondo athletes.

*The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06853-0>

Nakamura, F. Y., Moreira, A., & Aoki, M. S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(1). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.6713>

Nilsson, J., Csörgö, S., Gullstrand, L., Tveit, P., & Refsnes, P. E. (2002). Work-time profile, blood lactate concentration and rating of perceived exertion in the 1998 Greco-Roman wrestling World Championship. *Journal of Sports Sciences*, 20(11), 939–945. <https://doi.org/10.1080/026404102320761822>

Ravier, G., Dugué, B., Grappe, F., & Rouillon, J. D. (2009). Impressive anaerobic adaptations in elite karate athletes due to few intensive intermittent sessions added to regular karate training. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 687–694. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00807.x>

Reindell, H., & Roskamm, H. (1959). Ein Beitrag zu den physiologischen Grundlagen des Intervall training unter besonderer Berücksichtigung des Kreilaufes. *Schweiz Z Sportmed*, 7, 1–8.

Reindell, H., Roskamm, H., & Gerschler, W. (1962). Das Intervall training. *John Ambrosius Barth Publishing*.

Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008). The Science of Fencing. *Sports Medicine*, 38(6), 465–481. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838060-00003>

Santos, M. A. F. dos, Soto, D. A. S., de Brito, M. A., Brito, C. J., Aedo-Muñoz, E., Slimani, M., Bragazzi, N. L., Znazen, H., & Miarka, B. (2023). Effects of weight divisions in time-motion of female high-level Brazilian Jiu-jitsu combat behaviors. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1048642>

Santos, M. A. F., De Albuquerque Maurício, C., Alexis Sobarzo Soto, D., Aedo-Muñoz, E., José Brito, C., Pierantozzi, E., & Miarka, B. (2023). The Dynamics of Victory: Exploring the Movement Patterns of Female Brazilian Jiu-Jitsu Athletes in Win-ning and Losing Combats through Time-Motion Analysis. *Retos*, 51, 1687–1696. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101063>

Silva, J. J. R., Del Vecchio, F. B., Picanço, L. M., Takito, M. Y., & Franchini, E. (2011). Time-Motion analysis in Muay-Thai and Kick-Boxing amateur matches. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(3), 490–496. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.63.02>

Slimani, M., Chaabène, H., Davis, P., Franchini, E., Cheour, F., & Chamari, K. (2017). Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing Competitions: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1132–1141. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001643>

Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 2, 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolport.2017.65338>

Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., & Myiachi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(3), 390–395. <https://doi.org/10.1097/00005768-199703000-00015>

Vasconcelos, B. B., Protzen, G. V., Galliano, L. M., Kirk, C., & Del Vecchio, F. B. (2020). Effects of High-Intensity Interval Training in Combat Sports: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 888–900. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003255>

Véronique Billat, L. (2001). Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice Special Recommendations for Middle-and Long-Dis-

tance Running. Part II: Anaerobic Interval Training. In *Sports Med* (Vol. 31, Issue 2).

Xie, B., Yan, X., Cai, X., & Li, J. (2017). Effects of High-Intensity Interval Training on Aerobic Capacity in Cardiac Patients: A Systematic Review with Meta-Analysis. *BioMed Research International*, 2017, 1–16. <https://doi.org/10.1155/2017/5420840>

Yiou, & Do. (2000). In Fencing, Does Intensive Practice Equally Improve the Speed Performance of the Touche when it is Performed Alone and in Combination with the Lunge? *International Journal of Sports Medicine*, 21(2), 122–126. <https://doi.org/10.1055/s-2000-8864>

# 12

## **Uma Lupa Antropológica Na Trajetória de Três Artistas Marciais Chineses No Brasil: Chan Kowk Wai, Wong Sun Keung E Chin Ming**

***Rafael Carvalho da Silva Mocarzel  
Leonardo Vidal Andreato  
Leandro Paiva***

### **INTRODUÇÃO**

A história da imigração chinesa para o Brasil é longa e complexa, caracterizada por diversos fluxos migratórios e motivações variadas. É dito por Shoji (2004, p. 75) que: “Os chineses são os mais antigos imigrantes do Extremo Oriente no Brasil. Existem provas da presença de chineses no Brasil no período colonial, ainda que não se possa avaliar a quantidade exata”. Contudo, é possível afirmar que desde o início do século XX, a presença de imigrantes chineses contribuiu para a diversidade cultural e social do país (Lesser, 2000). Conforme destacam Lesser (1999) e Ribeiro (2019), esses imigrantes se estabeleceram no Brasil em várias ondas migratórias, trazendo consigo práticas culturais e sociais que enriqueceram a sociedade brasileira. Lesser, em *A imigração na América Latina* (1999), detalha como essas comunidades



se integraram e influenciaram a cultura local, conquanto Ribeiro, em *Chineses no Brasil: uma história de integração e diversidade* (2019), analisou a adaptação e o impacto desses imigrantes no contexto socioeconômico brasileiro.

Não obstante, este estudo analisa as transcrições de entrevistas de três notáveis imigrantes chineses no Brasil: Chan Kowk Wai, Wong Sun Keung e Liu Chih Ming. Essas pessoas disseminaram sobretudo as artes marciais e a medicina tradicional chinesa (MTC). Nessa direção, pelas teorias de fluxos globais de Appadurai (2009) e transnacionalismo de Schiller (2011) averiguamos como adaptaram esses saberes no Brasil. Ademais, essas apreensões também podem ser melhor compreendidas pela teoria de trajetória de vida de Pierre Bourdieu (1996) e por suas considerações em *A Distinção: Crítica Social do Julgamento* (2007) e *O Poder Simbólico* (2001). Bourdieu argumenta que o capital cultural (conhecimento reconhecido socialmente) pode desdobrar em prestígio/status (capital simbólico). Conforme visto mais adiante, é possível depreender que esses três imigrantes podem ter adquirido enorme capital simbólico no estabelecimento desses saberes no Brasil.

## METODOLOGIA

Este trabalho pode ser conformado como análise qualitativa antropológica considerando fragmentos específicos das entrevistas desses três imigrantes mencionados. Embora a totalidade de algumas transcrições exceda quinze páginas, enfatizamos somente as partes relacionadas às práticas que eles introduziram e/ou desenvolveram no Brasil. Nesse contexto, foi possível identificar similaridades e diferenças nas trajetórias desses imigrantes. Adicionalmente, além dos autores já ressaltados, também trabalhamos com Geertz (1989) – cultura como sistema de significados partilhados e Turner (1974) pela relevância atribuída aos rituais. Sem embargo, quando necessário, aproximamos outras concepções teóricas na/da Antropologia com as falas de Chan Kowk Wai, Wong Sun Keung e Liu Chih Ming. Por sua vez, foram observadas nas transcrições das entrevistas diferentes formas de escrever certos termos

desta pesquisa (por exemplo, Kung-Fu e Tai Chi<sup>1</sup>). Assim, releva-se que se optou, por princípios éticos-normativos, em manter as transcrições das entrevistas incólumes e utilizar a escrita dita hodiernamente como mais adequada no corpo do estudo.

## Entrevista com Chan Kowk Wai

Na apresentação que consta no arquivo de transcrição da entrevista, realizada em 31 de outubro de 1997, na Academia Sino Brasileira de Kung-Fu, Chan Kowk Wai é apresentado da seguinte forma:

Nasceu na cidade de Cantão, China, em 1936. Chegou ao Brasil em 1960, atendendo ao chamado de um amigo. Aos 4 anos de idade, iniciou em sua aldeia o aprendizado de kung-fu, prática originada há mais de quatro mil anos, inicialmente utilizada como defesa pessoal contra-ataques de animais, e também como arma de guerra. Aos 15 anos, ele mudou-se com seu tio e irmãos para Hong Kong, onde permaneceu por dez anos, formando-se em administração. Seu avô e seu pai, moravam nos E.U.A, praticando a medicina chinesa. Através de contato com um amigo que residia no Brasil, Chan emigrou em um navio de companhia holandesa, rumo à cidade de São Paulo. Aqui, passou a trabalhar em uma loja durante o dia e, ensinar kung-fu e a língua chinesa durante a noite. Em 1965, abriu uma academia de artes marciais. Em 1990, inaugurou a Academia Sino Brasileira de Kung-Fu, na Rua Conselheiro Furtado, bairro da Liberdade. [...] (Museu da Imigração, 1997<sup>a</sup>, p. 1).

Além desse *curriculum* resumido, também é ressaltado seu reconhecimento no Brasil, inclusive, recebendo o título de Cidadão Paulistano,

---

1 Segundo Despeux (1993), Tai Chi ou Tai Chi Chuan é um estilo de Kung-Fu (talvez o mais praticado no mundo). Mesmo sendo um estilo marcial, tem grande procura pelo seu foco na promoção da saúde e qualidade de vida do praticante.

da Câmara Municipal de São Paulo.<sup>2</sup> O extrato de sua entrevista para o Museu da Imigração consta no Quadro 1.

**Quadro 1 – Extrato da entrevista transcrita de Chan Kowk Wai.**

Museu da Imigração (Perguntas)	Chan Kowk Wai (Respostas)
...que trabalho que ele fazia lá na China, seu pai?	Meu pai é médico, né? Médico chinês.
Médico, mas é médico... Medicina chinesa?	É, medicina chinês.
Acupuntura, não?	Acupuntura... é, tudo né?
E aprendeu Kung-Fú lá no Cantão?	É, nasci na... quatro ano já começa a treinar Kung-Fú.
Pra ser um mestre... assim de geração pra geração, a mesma família vai passando do pai pra filho?	É, sim sim. É.
O Kung-Fú é muito antigo?	Kung-Fú esse antigo, como antigo é... co-meça né? Começa defende animal pra... pra vida né?, começa né? É, como morar junto, morar aqui animal tudo na... vizinha pre-cisa a gente cuidar dele atacar né?, começa assim, depois mais tempo tem técnico né?
Mas ele... ele foi... se transformando, hoje tem tipos diferente de Kung-Fú?	É, tem tipo diferente por causa de tempo né? Antigamente o Kung-Fú usa pra guerra né?, esse arma tudo para guerra antigamente né? Na China história... é a guerra... não para né?, não para, tudo... tudo tempo guerra né?
E daí quando chegou... foi pra casa desse amigo?* <sup>1</sup> Onde, onde lá na Liberdade?	É, logo já trabalha é, trabalha lá mora na... na loja ali. Não... começa eu trabalha na... bairro São João Clímaco, São João Clímaco conhece...
Trabalhava na loja?	É, de dia trabalha à noite ensina.

2 Em complemento, vir: Portal IG. Kan Kowk Wai, pai do kung fu no Brasil, é homenageado com título de cidadão paulistano. 2012. Disponível em: <https://saude.ig.com.br/2012-05-14/kan-kowk-wai-pai-do-kung-fu-no-brasil-e-homenageado-com-titulo-de-cidadao-paulistano.html>. Acesso em: 1 ago. 2024.

Naquela época já existia muitas academias de Kung-Fú aqui em São Paulo?	Não, não tem.
O senhor foi o primeiro?	Não, o Wong que também é... já começa ensina com amigo né?
Primeiro?	É, primeiro. É, um ano depois eu chegou... eu também ensina chinês né?
Agora, me explica a diferença entre o Tai-chi e o Kung-Fú.	Tai-chi mais concentração, mais usa força interno... esse muito bom pra saúde, Kung-Fú muito bom pra... pra briga(risos).
O senhor não tem medo né?, na vida... tem medo de alguma coisa?	Não. Na China sempre guerra né? (risos) É, já pequeno já não tem medo... é, não tem medo morreu (risos).
Mas o senhor tem uma fisionomia muito tranqüila [...] Existem muitas academias de Kung-Fú aqui em São Paulo?	Muito, mas de verdadeiros... verdadeiro pouco. Verdadeiro, completo só aqui.
[...] É, quanto tempo a pessoa precisa pra aprender Kung-Fú?	Depende a gente, aqui sempre... tem gente... aprendeu 30 ano, 25 ano. Ele também 20 ano.
[...] eu queria que o senhor explicasse [...] pra que movimentos que serve, alguns [...]	Esse né? Esse arma muito perigoso, na China também usa guerra, também usa pra... matar tigre.
Matar? Certo. Mas luta...	Tigre!! Tigre, assim... assim vem (demonstrando), assim já pega a boca dele né? Luta esse também, né? (demonstrando). [...]
Existe diferença Kung-Fú com Shao-lin... tem diferença? Nome Shao-lin é...	Não, Shao-lin é estilo né?, Kung-Fú geral, nome geral. [...] Tem... tem Shao-lin, tem garra de águia, tem Louvadeus.

Fonte: Museu da Imigração (1997<sup>a</sup>).

\* Perguntas enfocando a chegada à cidade de São Paulo.

Na transcrição dessas entrevistas, dentre outros, destacamos a imigração para o Brasil e as diferenças entre Tai Chi e Kung-Fu. No contexto de Geertz (1989) supracitado (significados partilhados) o Kung-Fu de/para Chan Kowk Wai traz algo filosófico e histórico que, em última análise, explicita certa identidade cultural. Ademais, embora sua fala

traga algo de marcial (ou de “guerra”) no Kung-Fu, ele precisou ajustar isso aqui adaptando para autodefesa e bem-estar. Outrossim, considerando Bourdieu (1996, 2001, 2007) percebemos que, pelo capital cultural que trouxe da China adquiriu (bastante) prestígio no Brasil. Adicionalmente, precisou adaptar às adversidades do cotidiano para alcançar superação. Enfim, uma aproximação representativa metafórica da flexibilidade da água que todos os praticantes deveriam ter no dia a dia (Lee, 2007). Nessa guisa, entende-se aqui que Chan Kowk Wai foi bem-sucedido aproximando as culturas chinesa e brasileira.

Adicionalmente, é esclarecido por Mocarzel, Queirós e Lacerda (2019) que no universo marcial (inclusive o chinês), o reconhecimento popular é muitas vezes tão importante (ou até mais) que uma titulação ou certificação formal, advindo por aclamação. Nesse caso de Chan, foi reconhecidamente uma autoridade nesse segmento e, nesse escopo, conseguiu trazer maior entendimento à cultura chinesa pelos brasileiros. Em complemento, a habilidade dele de converter capital cultural (conhecimento sobre Artes Marciais) em capital simbólico (status/prestígio) fez com que gozasse de certo poder nas Artes Marciais e na comunidade sino-brasileira<sup>3</sup>. Nesse sentido, pelo ensino de Kung-Fu conseguiu valorizar a sabedoria/tradição chinesa mitigando preconceitos aqui no Brasil. Enfim, algo como um caminho virtuoso (ou em uma perspectiva chinesa, um *Tao*<sup>4</sup> da educação) (Lima, 2000).

Em outro contexto, Appadurai (1996) assevera sobre os *ethnoscapes*, ou seja, os movimentos de pessoas pelas fronteiras. Vale perceber que Chan Kowk Wai fundou a Academia Sino Brasileira de Kung-Fu conciliando aqui mundos e fronteiras culturais bem distintas. Além disso, é sabido que a disseminação do Kung-Fu no Brasil foi facilitada à época por diversas mídias (Ex.: jornais, revistas, programas de televisão etc.) fazendo com que tivesse visibilidade nacional. Nesse aspecto, deve ser destacada a capacidade de Chan perceber pioneiramente a potência de comunicar esses saberes nessas mídias catapultando positivamente o Kung-Fu.

---

3 Comunidade Sino-Brasileira, considerando os/as imigrantes chineses, seus/suas cônjuges e filhos(as), nascidos(as) e/ou criados(as) no Brasil.

4 Em uma tradução livre, entende-se aqui *Tao* como “caminho da sabedoria e/ou prosperidade”.

## Entrevista com Wong Sun Keung

A entrevista com Wong Sun Keung foi realizada na academia Wong, em 24 de outubro de 1997. No documento de transcrição, ele é apresentado da seguinte maneira:

Nascido em Cantão, China, 1933. Inicia a aprendizagem de Tai-chi-chuan, aos 8 anos de idade na academia de sua família. Prática obrigatória às crianças chinesas. Tipo de arte marcial sem a utilização de armas, fundamentada em preceitos de Djing, Taoísmo, Budismo. Prática de controle pessoal, esquecendo-se de si, seguindo o outro, no nível elevado da prática não existe estilo, o praticante é o estilo. Emigrou para o Brasil em navio de companhia holandesa, viajando 58 dias até o porto de Santos, São Paulo. De ônibus dirige-se para a cidade de São Paulo, morando em pensão no bairro da Liberdade. Após 30 dias de chegada, inicia aulas de Tai-chi em academia própria, considerando-se introdutor da prática na cidade. A aprendizagem exige paciência, confiança, treino, sinceridade, conhecimento sem fim determinado. Budista, pai de três filhos [...] (Museu da Imigração, 1997<sup>b</sup>, p. 1).

Além desse histórico sintetizado, vale ressaltar que, alguns autores (Blaser *et al.*, 2006; Medeiros, 2021) enfatizaram o fato de ele ter sido o pioneiro da prática de Tai Chino Brasil. Segundo Medeiros (2021), de fato foi Wong Sun Keung quem introduziu a referida prática no país (mais especificamente o subestilo *Yang* de 24 movimentos). Não obstante, o extrato de sua entrevista para o Museu da Imigração consta no Quadro 2.

## Quadro 2 – Extrato da entrevista transcrita de Wong Sun Keung.

Museu da Imigração (Perguntas)	Wong Sun Keung (Respostas)
O Senhor começou a se dedicar as artes marciais lá na China?	[...] começo eu já como criança, porque minha família já anos tem academia, anos. Mais ou menos até agora pouco lá, 200 e pouco 300 ano.
Quer dizer que é uma coisa que vem de pai pra filho, é hereditário essa atividade lá na China?	[...] minha família lá é assim: tem uma academia, tudo rapaz 8 ano tem que entrar academia treina, todo mundo. 8 ano você não quer saber você é rico, pobre, qualquer pessoa tem que entrar.
Explica que quê significa Tai-chi-chuan.*	[...] não é fácil esclarecer isso. [...] começar com o Chi, o Djing é mais conhecido né? O Djing já começa falar sobre Tai-chi, é uma filosofia. O mundo todo começa com nada, mas quando o encontro desse nada já existe Deus, que é polaridade I e Iang, e esse quando está acoplado junto I e Iang é Tai-chi, e esse Tai-chi-chuan, esse palavra chuan é um tipo de arte marcial sem usar armas, só com as mãos. Por isso [...] Tai-chi-chuan é um tipo de arte marcial sem usar armas baseando com filosofia de Tai-chi.
Mas não usar arma e nem movimentos agressivos também [...]?	Não, não. Você agora eles treina né?, mas e quando precisa mesmo ele vem parece foguete, muita rápido.
Tudo?* <sup>1</sup>	É, cabeça, ombro tudo, uso joelho, perna tudo, corpo tudo lugar. Não é só fora isso, fora esse músculo né?, também ataca com espirito também.
E... através do Tai-chi você consegue um autocontrole muito grande é isso? #	Autocontrole é muito importante, [...] você tem que saber [...] que dosagem você aplica, [...] se você quer machucar uma pessoa ou não quer machucar, e também pra observar, sentir a tendência dos movimentos do seu adversário [...].

Um pouquinho da história do Tai-chi lá na China, como é que começou [...] dinastias do passado, desde quando a China...?	A começo é assim, cada um movimento é separado, separado. Agora normal Tai-chi tem 108, mais antigamente cada movimento é separado, porque cada um momento como se ele para curar doente certo. Então tem problema tem, você quer movimento, é começo é um médico, um médico muito famoso, então depois ele junto tudo ele tem uma pessoa junto tudo então faz uma casinha e começo é para curar doença, depois tem outro pessoa só tem... tipo de Kung-Fú, é com força. Então muito bem, depois ele colocar dentro nosso tipo, então... pouco pouco muda, agora até agora é assim.
E o Confúcio?# Um pouquinho de Confucionismo também.	[...] além disso aqui é o original, que pelo Taoísmo, mas com todos esses anos ele já... já tá muito entrosado, ela... começando sociedade mudando, então já tem muita influência do Budismo também, Confúcio também, não é somente ficar nisso, apesar de ele iniciado no Tai-chi.
E foi pra aonde?#2	[...] ficar uma pensão de bairro de Liberdade, Rua Tomás de Lima 509. Lá foi um ano ficar ... junto com bastante pessoa fica num quarto.
Um ano aqui? E arrumou trabalho logo? Dá aula de Tai-chi? Lá na cidade?	Não, eu rápido arrumo... arruma esse aula. É, rápido. Um mês, um mês depois já começa aula já.
Primeira pessoa que... ensinar o Tai-chi?	é, aula luta de chinês, não é só pra Tai-chi. Primeiro pessoa... aula de luta de chinês aqui do Brasil.
[...] o senhor acha que o Ocidental ele consegue os mesmos objetivos com o Tai-chi que os Orientais, porque os Ocidentais eles são muito estressados né? [...]	Não, todo mundo é igual.
E todo mundo consegue ter os mesmos objetivos.#	Esse tanto como Oriental como Ocidental, tudo depende de si né? se tem resistência, treinar bastante.
[...] eu queria saber qual é o segredo [...] ninguém fica velho aqui? Porque é a harmonia interior.	É, porque esse movimento a gente... você deve sempre ficar bem certo [...] porque a pessoa tem movimento, se estômago não tá bom, tem movimento treina para estômago, se coluna dói tem movimento para coluna, ombro dói, tem movimento para ombro, perna dói tem um movimento, tudo tem movimento para treinar. Então eles sempre fica saúde. [...]



Que mais que a precisa ter pra conseguir seguir o Tai-chi, além da paciência?	primeiro se eu falo do fundo do meu coração, primeiro precisa sinceridade [...]. Segunda você tem que ter confiança, confia porque meu tipo faz um movimento é assim né? [...] Então precisa muito paciência, precisa confiança, também precisa treino também né? [...] Depois eu faz umas movimento pra você ver. Eu coloca mão é assim, eu nunca sabia quem... aonde eu quero ele tem que acompanhar.
Agora eu queria que o senhor pegasse as fotografias ali do lado, as suas do lado [...] De Hong-Kong. Tava aprendendo... Tai-chi [...] que luta é essa?#	Não, esse era outro tipo. É gafanhoto, estilo do gafanhoto.

Fonte: Museu da Imigração (1997<sup>b</sup>).

# A resposta ajustada e/ou complementada por intérprete;

\*1 Pergunta referente as partes do corpo utilizadas no Tai Chi;

\*2 Pergunta enfocando a chegada dele à cidade de São Paulo.

Aqui notamos novamente a questão da perpetuação do Kung-Fu principalmente em âmbito familiar. Tal fato vai ao encontro das narrativas de Mestres marciais entrevistados por Mocarzel, Queirós e Lacerda (2020). Observa-se ainda a inserção na prática desde a idade pueril, não havendo diferenciação de classes sociais por gerações, sendo uma prática integrante do *habitus*<sup>5</sup> chinês. Nessa guisa, pode-se afirmar que o Kung-Fu se enquadra como um exemplo de *zeitgeist*, expressão alemã para “espírito de época” (Murad, 2009). Para além do extrato do Quadro 2, salienta-se que, durante a entrevista transcrita, o Mestre exemplificou alguns movimentos com auxílio de seus alunos. Um deles, além de explicar melhor sobre o nível de domínio de Wong Sun Keung, comparativamente, asseverou sobre o tempo necessário para aprimorar a prática:

não fazer força que é o mais comum nas lutas marciais é a força, a resistência... ele não, ele faz isso ele coloca... a delicadeza né? a sutileza pra ganhar da força bruta, o espírito... basicamente o espírito,

5 Entende-se aqui o conceito de *habitus* de Bourdieu (1996, p. 21): “(...) princípio gerador e unificador que retraduz as características intrínsecas e relacionais de uma posição em um estilo de vida unívoco, isto é, em conjunto unívoco de escolhas, de bens, de práticas”.

você vê o olhar dele né? [...] o Tai-chi não tem fim, quer dizer não tem uma coisa... que você já dominou o Tai-chi, tal pessoa já está num estágio “x” ou “y” iguais né? mas não fim. Quer dizer a distância vamos dizer, da arte do professor e da nossa que temos 20, 30 anos... [...] **O próprio Mestre, Wong Sun Keung**, não se considera pronto, ele acha que não acabou ainda né? [...]. (Museu da Imigração, 1997<sup>b</sup>, p. 17) (Grifo nosso).

A citação do aluno de Wong Sun Keung traz algo da filosofia inerente ao Tai Chi no sentido de preponderar sutileza sobre força bruta. Para melhor entender essa perspectiva, vale dialogar com Turner (1974) sobre a questão da liminaridade (no sentido de os rituais incorrerem em transformação no âmbito do indivíduo/comunidade). O Tai Chi descrito pelo discípulo pode ser tomado como ritual de autoaperfeiçoamento. Ele diz que “não tem fim” e o mestre não se considera “pronto”, trazendo liminaridade *ad eternum*. Enfim, parafraseando Cunha e Silva (1999), uma prática sisifiana em uma busca estética perpétua. De acordo com Turner (1974) esses estados liminares incorrem em renovação cultural e essa busca pelo aperfeiçoamento espiritual está circunscrita à filosofia taoísta relacionada ao Tai Chi. Logo, tal experiência deixa “[...] de ser imanente e passara a ser transcendente” (Mocarzel, 2020, p. 38).

Não obstante, vale lembrar, Wong foi um dos primeiros a ensinar Tai Chi no Brasil. Aliás, de acordo com sua fala, o Tai Chi, conhecido por sua ênfase na promoção da saúde e cultivo da energia vital interna (Acevedo; Gutiérrez; Cheung, 2011), não se resume à atividade física. De fato, semelhante à Lima (2000), Wong concebe como ritual de fusão corpo-mente-espírito, trazendo a filosofia taoísta no bojo disso. Essa descrição também coaduna com a noção de rituais transformativos de Turner (1974) como meios para alcançar estado de bem-estar espiritual/mental. Assim, para Wong o Tai Chi traria algo liminar no sentido de que os praticantes poderiam experimentar alterações pessoais e sociais. Desse modo, valores culturais chineses seriam assimilados no contexto brasileiro, algo já visto e estudado em outros campos, como por exemplo, na religião (Apolloni, 2004).

Sem embargo, outra percepção das falas dele reside no fato de que

junto com seus alunos criaram algo próprio, em que esses saberes também são distintivos de identidade/reputação. Assim, o capital cultural que ele trouxe da China pôde ser reconhecido (individualmente) e valorizado (coletivamente) propiciando retorno educacional e deontológico (Dürkheim, 2006). Além disso, conforme asseverado por Bourdieu (2001), assim como Chan Kowk Wai anteriormente citado, Wong Sun Keung amealhou enorme capital simbólico no Brasil. Ele constituiu e popularizou narrativa integrando filosofia e história com Tai Chi conseguindo com isso influenciar positivamente a percepção dessas atividades na sociedade brasileira (sobretudo a paulista). Desse modo, a aquisição desse poder simbólico se desdobrou na enorme rede nacional de praticantes que, não por acaso, valorizam essa tradição.

Adicionalmente, embora no Quadro 2 tenham sido destacadas somente as práticas chinesas no Brasil, com destaque para o Tai Chi, vale ressaltar, pela íntegra da entrevista, é possível apreender a grande aceitação dele na comunidade sino-brasileira. Nesse rumo, Schiller (1994) traz que é comum os imigrantes manterem laços socioculturais concomitantes entre seus países de origem e os de destino. Em sua entrevista, Wong fala que o Tai Chi ainda era desconhecido no Brasil quando chegou denotando o desafio inicial de introduzir algo da tradição chinesa em um novo (incógnito?) local. Por outro lado, conforme supracitado, ele conseguiu fomentar uma comunidade de adeptos que privilegiavam similarmente a parte física e filosófica incorrendo na disseminação de um Tai Chi nada (ou pouco) “superficial/comercial” considerando forma e conteúdo geralmente ofertado dessas práticas em sociedades ditas capitalistas (Brasil incluído nisso).

## **Entrevista com Liu Chih Ming**

A entrevista com Liu Chih Ming foi realizada no CEMETRAC (Centro de Estudos de Medicina Tradicional e Cultura Chinesa), no bairro da Liberdade (São Paulo-SP), em 11 de dezembro de 2002. A transcrição está referenciada do seguinte modo:

nasceu no dia 13 de agosto de 1948 em (?), China. Seu

pai, Liu Pai Lin, foi general do exército chinês que, depois de reformado, resolveu exercer sua outra habilidade: a medicina tradicional chinesa. Os ancestrais do pai de Liu já dominavam os ensinamentos milenares e com ele não foi diferente. Liu se formou na China Medical College, em Taiwan, e veio para São Paulo, em 1979, onde seu pai já divulgava a cultura chinesa desde 1975. [...] O trabalho de seu pai se tornou muito reconhecido e ele teve muitos discípulos, fazendo com que o centro de medicina e cultura chinesas, por ele idealizado, se concretizasse e instalasse sedes [...] (Museu da Imigração, 2002, p. 1).

Além do perfil supracitado, a entrevistadora destacou os principais pontos abordados naquela oportunidade: as técnicas da MTC, o taoísmo e as artes marciais chinesas. No Quadro 3 é possível visualizar o extrato desse diálogo.

**Quadro 3 – Extrato da entrevista transcrita de Liu Chih Ming.**

Museu da Imigração (Perguntas)	Liu Chih Ming (Respostas)
E o seu curso de medicina, foi um curso tradicional ou não?	De tradicional, na faculdade de... China Medical College. Então, nós tem que aprender sobre ervas também, ervas e aprender acupuntura com o meu mestre.
O seu pai também seguiu...	Ah, sim. Meu pai... Eu segui meu pai primeiro, eu aprendi primeiro coisa, desde pequeno, sobre todos teoria, sobre pontos, sobre... de artes marciais de taoísta, com o meu pai. Então, papai é primeiro meu mestre e depois aprende com outro mestre de (?) e depois aprende alguma arte marcial com mestre Yan Yun Chen, ex-presidente de Tai Chi Chuan da China.

<p>[...] o seu pai começou, em quemomento a se dedicar à acupuntura? [...]</p>	<p>Porque papai, ele tem uma família antigo, muito tradicional, como tio-avô, né, ele é um grande médico de chinesa e também é grande mestre de arte marcial. Por isso, desde pequeno, ele já aprendeu muito coisa com tio-avô, chama-se Liu In Phu. [...] Quando chegou, ele começa a divulgar esse cultura de arte marcial de chinesa, milenar chinesa, e também começa ajudar muitos alunos e pacientes.</p>
<p>Você sabe dizer o que trouxe o seu pai para o Brasil?</p>	<p>Porque papai, ele tem vontade, querendo assim, primeiro, pra divulgar essa cultura milenar chinesa porque ele perceber esse cultura de treinamento, esse medicina tradicional chinesa, que pode ajudar muitos povos pra melhorar, até pode ficando mais saúde, mais feliz. [...]</p>
<p>E aqui você dá formação também, ou é só atendimento?</p>	<p>Sim, além de atendimento, de acupuntura e massagem, Tao-In, ainda tem cursos pra formação de como uma tipo de acupuntura, de massagem chinesa, que se chama Tui-na, ainda tem Feng Shui, de aquele energia de casas e depois tem Tai Chi Chuan. Então, para futuro, eu tá querendo colocar língua chinesa, espadas, artes marciais e todo tipo de treinamento de taoístas [...]</p>
<p>[...] hoje, nos maiores hospitais de São Paulo funcionam centros de acupuntura. Não é verdade isso?</p>	<p>[...] vários hospitais já tem esse acupuntura, isso muito bom porque depois, para futuro, nós tem que, junto com força de medicina ocidental e junto com força de medicina de chinesa, porque objetivo é um só, é única só: para como que melhorar saúde de povo brasileiro, tá. [...] Por exemplo, tem alguns casos você pode utilizar terapia de medicina de convencional e também tem alguns problemas mais crônico, [...] serve com medicina chinesa, por exemplo, tipo de acupuntura. [...]</p>

<p>[...] o segredo da juventude, da sua juventude? São as ervas chinesas?</p>	<p>[...] Então, quer dizer, trabalha, descansa, alimentação e sua mente, acho que é mais importante. Além de tudo isso, acho que é mais importante um treinamento de taoísta, desde jovem, desde criança, 6 anos de idade, papai me ensinou muito treinamento taoísta, sobre respiração, sobre alongamento, exercício taoísta. Então, eu aprender, até agora eu sempre tá praticando. [...]</p>
<p>E seus pacientes, são mais chineses ou brasileiros?</p>	<p>É... minha pacientes, maior são brasileiros, mas também tem chinês, japonês e pessoas vêm de outros países.</p>
<p>Qual é o seu projeto, o que o senhor imagina, quais são suas idéias para o futuro... os objetivos futuros? Para o Brasil, a sua atuação dentro dessa medicina chinesa.</p>	<p>o mundo, uma parte chama-se de harmonia, de Yin-Yan. [...] Igual como tem dia, tem noite, igual tem homem e tem mulher, igual uma tomada que tem positivo e negativo. Então, esse tem que harmonia com dois lados. Então, para minha... esse de visão pra futuro, é que o Brasil vai ser um país muito grande [...] pra transmitir esse conhecimento sobre esse filosofia de medicina chinesa [...]. Então, na minha visão, acupuntura, massagem, exemplo, tipo de fitoterapia, ainda vai continuar... então, vai ficar brilhando pra melhorar esse parte, oferece contribuição pra... saúde de povo brasileiro.</p>

Fonte: Museu da Imigração (2002).

Para além das informações do Quadro 3, destaca-se que o Mestre apresentou reflexões de como depreende algumas diferenças entre orientais e ocidentais. Para Liu Chih Ming:

[...] ocidental quando viver com muito materiais, muito tecnologias, quando chega no final, ele vai sentir falta, falta outra parte. Então, ele vai buscar o quê? Vai busca um lado de espiritual. E, para oriental, mesma coisa, pessoa não pode vivendo somente na calma [risos], na filosofia de cinco elementos. Então, chega na final, ele também vai mudar, vai mudar para o quê? Vai buscar esse tipo de material e tecnologia. [...] Por isso, chama-

-se de como uma harmonia de Yin-Yan, previsto de natureza, [...] não pode, assim, viver com um lado só. [...] para nós, corpo não é, assim, uma vida não é somente de material porque corpo e espírito precisa unificar (Museu da Imigração, 2002, p. 14-15).

Em complemento, asseverou, citando o *I Ching: o livro das mutações*:

[...] Céu, ele nunca para, ele continuando... movimentando. Por isso, um senhor, como cavaleiro, ele precisa aprender esse movimento céu, tá, nunca pode, assim, parar sua movimento. Além de treinamento seu corporal, ainda tem que reinar seu calma, né, tem que ter serenidade. Por isso, movimento e serenidade são dois fatores pra mantendo nosso saúde e tranquilidade de vital (Museu da Imigração, 2002, p. 15).

Essas falas de Liu Chih Ming trazem algo de holístico comumente observado na filosofia taoísta (e em boa parte das tradições culturais chinesas de modo geral). Tomando novamente Geertz (1989), i.e., cultura como sistema de significados (com)partilhados, Liu apresenta suas interpretações simbólicas do mundo. Ele sugere que ocidentais e orientais buscam equilibrar partes materiais e espirituais. Na filosofia taoísta isso refere pelo universo em interação entre forças opostas, Yin e Yang. Liu fala que “corpo e espírito precisa unificar” relevando equilíbrio entre saúde e bem-estar. Além disso, a referência ao *I Ching* traz algo de adaptação na filosofia chinesa. Essa percepção também pode ser coadunada com Turner (1974) em relação à liminaridade/rituais de passagem. Esse autor assevera que os rituais trazem momentos de transição-transformação. Liu Chih Ming diz que “movimento e serenidade são dois fatores para manter nossa saúde e tranquilidade vital” incorrendo que é na constância na/da prática que ocorrem benefícios na saúde/bem-estar. Ademais, o movimento do céu no *I Ching* traz a questão da mudança-adaptação (a serenidade seria o que traz certa estabilidade interna nesse contexto).

Não obstante, ainda considerando suas respostas do Quadro 3, é possível depreender que, influenciado por seu pai, integra artes marciais com MTC (algo também observado na filosofia taoísta). Nesse prisma, é possível dialogar novamente com Lévi-Strauss (1982) pela questão da relação desses saberes com parentesco (de pai para filho). Com isso é possível notar que ele mantém identidade cultural e valores familiares, concomitantemente. Outrossim, a integração artes marciais-MTC pode ser verificada à luz do *habitus* de Bourdieu (1996). Nesse caso, o *habitus* de Liu Chih Ming transparece(u) no CEMETRAC com ele adaptando essas tradições no contexto brasileiro. Por fim, não passou despercebida as concepções dele sobre a complementaridade entre Medicina dita ocidental com a MTC. Em sua fala, ele depreende que os resultados podem ser mais efetivos se utilizadas complementarmente. Nesse sentido, vale destacar algumas apreensões de Aihwa Ong (1999). Ela discute como alguns imigrantes precisam atuar em múltiplas identidades ou pertencimentos. Em nosso caso em tela, vale destacar que o Conselho Federal de Medicina (CFM) no Brasil realizou diversas investidas para ter acupuntura como reserva de mercado (Mocarzel *et al.*, 2024). Isto é, para restringir sua utilização tão somente aos médicos com registro no referido conselho de classe. Com isso Liu precisou realizar algumas adaptações/contornos no Brasil para não desconfigurar a prática (e os resultados esperados/associados).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os entrevistados demonstraram protagonismo na disseminação dessas práticas no Brasil beneficiando a comunidade sino-brasileira e brasileira. A aproximação com a filosofia/taoísmo suscita relação corpo-mente-espírito. Inobstante, é possível notar algumas distinções entre eles. Chan Kowk Wai ficou mais no Kung-Fu (defesa pessoal e saúde) e Wong Sun Keung no Tai Chi (energia vital e filosofia de vida). Por seu turno, Liu Chih Ming trabalhou com artes marciais e MTC (parte holística e bem-estar). Destarte, essas diferenças nos parecem mais questões idiossincráticas considerando “caldo” relativamente comum entre eles. Outrossim, esses mestres adaptaram esses saberes



constituindo algo híbrido no Brasil, predominando, claro, o referencial Chinês.

## REFERÊNCIAS

ACEVEDO, William; GUTIÉRREZ, Carlos; CHEUNG, Mei. **Breve história do Kung Fu**. São Paulo: Madras, 2011.

APOLLONI, Rodrigo Wolff. *“Shaolin à brasileira”: estudo sobre a presença e a transformação de elementos religiosos orientais no Kung-Fu praticado no Brasil*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Religião, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2004.

APPADURAI, Arjun. **Geografia da Raiva: Terra, Arte e Terror**. São Paulo: Editora UNESP, 2009.

BOURDIEU, Pierre. **A Distinção: Crítica Social do Julgamento**. São Paulo: Edusp, 2007.

BOURDIEU, Pierre. **O Poder Simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

BOURDIEU, Pierre. **Razões Práticas: Sobre a Teoria da Ação**. Campinas: Papirus, 1996.

CUNHA E SILVA, Paulo. **O lugar do corpo: elementos para uma cartografia fractal**. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.

DESPEUX, Catherine. **Tai-chi chuan: arte marcial, técnica da longa vida**. 5 ed. São Paulo: Pensamento, 1993.

DÜRKHEIM, Émile. **Ética e sociologia da moral**. Tradução Paulo Castanheira. 2 ed. São Paulo: Landy. Coleção novos caminhos. 2006.

GEERTZ, Clifford. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.

GLICK SCHILLER, Nina; BASCH, Linda; SZANTON BLANC, Cristina. **Na-**

**ções Desenraizadas: Projetos Transnacionais, Predicamentos Pós-Coloniais e Estados Nacionais Desterritorializados.** São Paulo: Editora UNESP, 2011.

LEE, Bruce. **Aforismos.** São Paulo: Conrad Editora do Brasil, 2007.

LESSER, Jeffrey. **A imigração na América Latina.** São Paulo: Paz e Terra, 1999.

LÉVI-STRAUSS, Claude. **As Estruturas Elementares do Parentesco.** Petrópolis: Vozes, 1982.

LIMA, Luzia Mara Silva. **O Tao da educação: a filosofia oriental na escola.** São Paulo: Ágora, 2000.

MEDEIROS, Alexsandro M. Tai Chi Chuan. **Sabedoria Política**, jun. 2021. Disponível em: <https://www.sabedoriapolitica.com.br/products/tai-chi-chuan/>. Acesso em: 1 ago. 2024.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Valor ético e estético do Kung-Fu – em busca das suas potencialidades educativas. Tese de Doutorado. Universidade do Porto (Portugal), 2020.

MOCARZEL, Rafael *et al.* Quem pode atuar com acupuntura no Brasil? **Saúde e Sociedade**, 33, e230197pt, 2024.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva; QUEIRÓS, Paula; LACERDA, Teresa. Uma visão conceitual através dos tempos sobre o universo marcial à luz da ética e estética – o caso do Kung-Fu. **FairPlay, Revista de Filosofia, Ética y Derecho del Deporte**, n. 15, p. 90-115, 2019.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva; QUEIRÓS, Paula; LACERDA, Teresa. Importância da ética e da estética no ensino do kung-fu tradicional a partir de narrativas de mestres marciais. In: MIARKA, Bianca. (org.). **Anais do 6º Encontro Nacional de Artes Marciais e Esportes de Combate**

(ENAMEC). Rio de Janeiro: UFRJ, 2020. pp. 147-175.

MURAD, Mauricio. **Sociologia e educação física: diálogos, linguagens do corpo, esportes**. Rio de Janeiro: FGV, 2009.

MUSEU DA IMIGRAÇÃO. **Entrevista com Chan Kowk Wai**. Realizada em 31 de outubro de 1997 na Academia Sino Brasileira de Kung-Fu, São Paulo. Transcrição disponível no acervo do Museu da Imigração do Estado de São Paulo, 1997a.

MUSEU DA IMIGRAÇÃO. **Entrevista com Wong Sun Keung**. Realizada em 24 de outubro de 1997 na Academia Wong, São Paulo. Transcrição disponível no acervo do Museu da Imigração do Estado de São Paulo, 1997b.

MUSEU DA IMIGRAÇÃO. **Entrevista com Liu Chih Ming**. Realizada em 11 de dezembro de 2002 no CEMETRAC, São Paulo. Transcrição disponível no acervo do Museu da Imigração do Estado de São Paulo, 2002.

ONG, Aihwa. **Cidadania Flexível: As Lógicas Culturais da Transnacionalidade**. Campinas: Editora Unicamp, 2011.

RIBEIRO, Ricardo. **Chineses no Brasil: uma história de integração e diversidade**. São Paulo: Unesp, 2019.

SHOJI, Rafael. Reinterpretação do Budismo chinês e coreano no Brasil. **Revista de Estudos da Religião**, v. 3, p. 74-87, 2004.

TURNER, Victor. **O Processo Ritual: Estrutura e Antiestrutura**. São Paulo: Martins Fontes, 1974.

# **13** **Docência em lutas: construindo saberes no ensino superior**

*Anderson Occhi*

*Adeliana Occhi*

*Hely Toledo Loque*

*Rômulo Meira Reis*

## **INTRODUÇÃO**

A disciplina de Lutas e Artes Marciais tem conquistado espaço nos currículos dos cursos de Educação Física – reflexo de um movimento para a formação integral de futuros profissionais. Mais do que práticas corporais, essas modalidades trazem consigo dimensões culturais, históricas e éticas, alinhadas à missão da educação contemporânea de formar sujeitos conscientes e socialmente sensíveis.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento que guia os currículos da educação básica brasileira, já inclui as lutas como uma das seis unidades temáticas da Educação Física. Essa inclusão abrange diferentes ciclos do Ensino Fundamental e possibilita um enfoque em lutas comunitárias, indígenas/afro-brasileiras, brasileiras e globais, articuladas a habilidades motoras, cultura e valores sociais, como respeito, autoconhecimento e prevenção de conflitos.

Apresentam-se, entre as competências previstas pela BNCC, o desenvolvimento motor, a compreensão cultural-histórica, a promoção da saúde e a inclusão. Isso reconfigura a prática pedagógica, trazendo as lutas como estratégia para transcender o físico e tocar no ético, emocional e social.

Além disso, historicamente, a inserção da disciplina de Lutas e Artes Marciais na formação em Educação Física enfrentou oscilações, conforme resgata Pimenta et al., (2024), evidenciando que sua presença no currículo superior decorre de um processo de institucionalização que nem sempre reconheceu sua relevância acadêmica e pedagógica.

Justamente por esse histórico, a disciplina no Centro Universitário Universo Juiz de Fora ganha sentido como um espaço onde teoria e prática se conjugam para ressignificar a formação profissional. O caráter aplicado do ensino, aliado à reflexão sobre valores e cultura, fortalece a proposta de educação integral, que busca desenvolver todas as dimensões do sujeito — física, cognitiva, ética e emocional.

Outro aspecto relevante é a disparidade entre escolas públicas e particulares no oferecimento de atividades de lutas em contraturno. Enquanto colégios privados frequentemente dispõem de infraestrutura e profissionais especializados para oferecer artes marciais como atividade extracurricular, nas redes públicas essas práticas dependem de políticas locais, capacitação docente e recursos — muitas vezes escassos — para serem implementadas adequadamente.

Portanto, este relato de experiência visa não só descrever o percurso da disciplina no ensino superior, mas também posicionar essa trajetória em diálogo com as políticas curriculares (como a BNCC), os desafios formativos do professor de Educação Física, e o panorama desigual entre contextos de ensino público e privado. A proposta é oferecer um panorama fundamentado, enriquecido, claro e conectado com o cenário educacional brasileiro contemporâneo.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

A disciplina de Lutas e Artes Marciais no curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Juiz de Fora foi estruturada de forma

a articular conteúdos teóricos e práticos em um percurso integrado. O objetivo central foi proporcionar ao estudante não apenas o domínio técnico de determinadas modalidades, mas também a compreensão de seus fundamentos filosóficos, históricos e pedagógicos.

#### *Perfil dos alunos e contexto*

A disciplina foi ofertada para turmas do 4º período do curso de Educação Física, contemplando estudantes já familiarizados com disciplinas básicas de anatomia, fisiologia, didática e metodologias do ensino da Educação Física. Esse ponto é relevante, pois os alunos chegam à disciplina de Lutas com um repertório corporal e conceitual que favorece a apropriação de novas práticas.

Ainda assim, observou-se diversidade significativa em relação às experiências prévias: alguns já eram praticantes de artes marciais em academias locais (judô, jiu-jitsu e capoeira, especialmente), enquanto outros tiveram o primeiro contato com tais modalidades no espaço acadêmico. Essa heterogeneidade foi considerada pelo corpo docente na elaboração das estratégias didáticas, buscando garantir a inclusão de todos.

#### *Estrutura da disciplina*

O plano de ensino organizado em três eixos:

### **1. Fundamentação teórica**

- História e origem das lutas e artes marciais;
- Filosofias orientais e ocidentais que embasam as modalidades;
- Contribuições das lutas para a formação integral;
- Aspectos pedagógicos da prática de lutas na Educação Física escolar;
- Interfaces com a BNCC e as Diretrizes Curriculares Nacionais.

### **2. Práticas corporais**

- Oficinas semanais conduzidas pelo professor e especialistas em diferentes modalidades (Judô, Karatê, Jiu-Jitsu, Boxe, Capoeira e Krav Maga);
- Exercícios técnicos de base: quedas, projeções, rolamentos, posições

defensivas e ofensivas, noções de autocontrole e respeito;

- Atividades envolvendo jogos de oposição e ludicidade;
- Simulações de aulas escolares, em que os próprios licenciandos ministraram conteúdos de lutas adaptados a diferentes faixas etárias.

### **3. Integração teoria-prática**

- Discussões em grupo a partir de textos científicos;
- Relatos reflexivos dos alunos após cada vivência prática;
- Elaboração de planos de aula considerando os contextos da escola pública e da escola privada, destacando possíveis desafios de infraestrutura e acesso.

#### *Locais de realização*

As atividades ocorreram em dois ambientes principais:

- Salão da Instituição denominada “Sala 107”, utilizado para práticas coletivas, com adaptações para simulações de aulas escolares.
- Academias parceiras de Juiz de Fora, que receberam os alunos em determinados módulos práticos, permitindo contato com professores atuantes no mercado e vivência em espaços especializados.

Essa alternância de ambientes possibilitou aos estudantes compreenderem os limites, potencialidades e oportunidades para realizarem trabalhos com lutas em diferentes realidades.

#### *Metodologia de ensino*

O curso adotou uma abordagem ativo-participativa, valorizando a prática reflexiva (Schön, 2000) e a pedagogia crítica (Freire, 1996). Assim, não se tratava apenas de reproduzir técnicas, mas de discutir sua aplicabilidade pedagógica, seus valores culturais e sua inserção na escola.

Foram utilizados:

- Aulas expositivas dialogadas, apoiadas em textos de autores como Gomes (2021) e Furtado (2020), que discutem o ensino das lutas



na formação inicial.

- Oficinas práticas supervisionadas, estimulando a experimentação segura e o respeito às regras de cada modalidade.

- Trabalhos em grupo, nos quais os estudantes elaboraram planos de aula para o ensino fundamental e médio, alinhados à BNCC.

- Diários reflexivos, incentivando o registro de percepções pessoais e pedagógicas após as vivências.

## *Avaliação*

A avaliação foi processual, contínua e formativa, contemplando:

- Participação nas aulas práticas;
- Produção de relatórios reflexivos;
- Um trabalho final, no qual cada grupo deveria propor um projeto de implementação de lutas em uma escola (pública ou privada), considerando recursos, desafios e estratégias pedagógicas. Eventualmente.

Tal diversidade de instrumentos avaliativos permitiu contemplar distintas formas de aprendizagem e assegurou que a disciplina cumprisse seu papel de preparar os futuros profissionais para atuar em contextos variados.

## *Relato e Análise da Experiência*

O desenvolvimento da disciplina de Lutas e Artes Marciais no Centro Universitário Universo Juiz de Fora mostrou-se uma experiência singular tanto para alunos quanto para o docente. A proposta de integrar teoria e prática proporcionou aos discentes uma vivência formativa que foi além do domínio técnico, alcançando dimensões pedagógicas, sociais e culturais.

## *Práticas corporais*

Cada encontro prático foi conduzido por um especialista da modalidade, o que conferiu legitimidade e riqueza ao processo formativo. Os alunos puderam experimentar:

•Judô: fundamentos de quedas, projeções, rolamentos e técnicas de imobilização, com foco na disciplina e no respeito mútuo, valores centrais da filosofia japonesa.

•Karatê: noções básicas de kata e kumite, destacando concentração, autocontrole e postura corporal.

•Jiu-Jitsu: transições de guarda, finalizações e defesa pessoal, trazendo reflexões sobre autocontrole e estratégias de resolução de conflitos sem violência exacerbada.

•Boxe: fundamentos de deslocamento, esquivas e combinações de socos, enfatizando condicionamento físico e coordenação.

•Capoeira: diálogo de corpos, musicalidade e aspectos da cultura afro-brasileira, reforçando identidade cultural e resistência histórica.

•Krav Maga: práticas de defesa pessoal em situações simuladas, problematizando a segurança em contextos urbanos.

A pluralidade de modalidades permitiu aos alunos reconhecerem que as lutas não são práticas homogêneas, mas sim, expressões culturais múltiplas, cada qual com pedagogias próprias.

### *Percepções dos estudantes*

Os relatos coletados em diários reflexivos mostraram que muitos estudantes não possuíam experiência prévia ou anterior. Assim, o diagnóstico refletia insegurança e receio em relação a disciplina. Contudo, no decorrer da disciplina, principalmente partir das experiências práticas, houve maior entendimento e compreensão sobre aplicarem os conhecimentos adquiridos sob uma perspectiva pedagógica futuramente.

Por outro lado, aqueles estudantes familiarizados com alguma modalidade de luta relataram que a disciplina ampliou a visão sobre as possibilidades didático pedagógicas, permitindo um olhar para além da performance técnica, compreendendo dimensões culturais e educacionais.

Importante destacar que realizar as práticas corporais nas academias foi um grande diferencial percebido. Isto porque, proporciona vivências específicas e uma exposição ao real contexto do ensino e treinamento, distintos ao ambiente universitário.

Por fim, os estudantes relataram entendimentos sobre o conteúdo, indicando o trabalho com lutas como uma posterior possibilidade de ampliação profissional.

### *Desafios enfrentados*

Alguns desafios emergiram durante a disciplina:

- **Infraestrutura:** embora a universidade disponha de sala e tatames, a adaptação de espaços nem sempre foi ideal para modalidades de maior contato físico.

- **Heterogeneidade da turma:** a diferença de níveis de experiência exigiu estratégias diferenciadas, de forma a não excluir iniciantes nem desestimular praticantes avançados.

- **Risco de estigmatização:** alguns alunos relataram que, no senso comum, as lutas ainda são vistas como práticas violentas, e a disciplina ajudou a desconstruir essa visão, reforçando a dimensão educativa e ética das artes marciais.

### *Impactos formativos*

A análise das vivências mostrou impactos relevantes:

- **Na dimensão profissional:** os alunos se sentiram mais preparados para planejar aulas de lutas, reconhecendo sua legitimidade pedagógica frente à BNCC.

- **Na dimensão pessoal:** relataram maior autocontrole, disciplina e capacidade de trabalhar em grupo.

- **Na dimensão social:** reconheceram a potência das lutas como ferramenta de inclusão e de combate à violência escolar, sobretudo quando adaptadas para o contexto da educação básica. Não obstante também ser usada para maior segurança no dia a dia, principalmente por mulheres.

Em termos pedagógicos, a experiência evidenciou a importância de pensar a prática como espaço de reflexão (Schön, 2000), em que o professor não apenas transmite conteúdos, mas cria condições para que os alunos ressignifiquem suas próprias vivências corporais. Ao articular teoria e prática, a disciplina cumpriu papel fundamental na

formação integral dos licenciandos, em sintonia com a proposta da BNCC e das Diretrizes Curriculares Nacionais.

## *Discussão*

A experiência vivida no Centro Universitário Universo Juiz de Fora permite refletir sobre o papel das lutas e artes marciais como conteúdo pedagógico relevante na formação em Educação Física. A prática mostrou que, para além de suas dimensões técnicas, tais modalidades carregam valores de disciplina, respeito, cooperação e identidade cultural. Nesse sentido, sua inserção no ensino superior não deve ser vista como um componente isolado, mas como parte de um projeto mais amplo de educação integral.

## *BNCC e a legitimidade das lutas*

A BNCC consolidou, no âmbito da Educação Básica, a importância das lutas como unidade temática da Educação Física, garantindo que os alunos tenham contato com essas práticas desde o ensino fundamental. Essa decisão sinaliza uma mudança de paradigma ao reconhecer que tais modalidades podem contribuir para o desenvolvimento motor, social e cultural dos estudantes. A BNCC legitima a luta como conhecimento escolar, afastando-a da visão reducionista de mera prática esportiva ou de combate.

No entanto, a efetivação desse princípio nos contextos escolares esbarra em desafios concretos. Muitas vezes, os currículos formais contemplam o tema, mas a execução depende da infraestrutura disponível, da formação docente e do apoio da comunidade escolar.

### *Escola pública e escola particular: desigualdades no acesso*

Um dos pontos centrais dessa discussão refere-se às diferenças entre o ensino público e o privado no Brasil.

- Escolas particulares, em sua maioria, oferecem lutas e artes marciais como atividades extracurriculares em contraturno, geralmente em parceria com academias locais ou por meio de professores especializados contratados. Isso possibilita aos alunos acesso a tatames, materiais

adequados e uma maior diversidade de modalidades. Além disso, a presença das artes marciais nesse contexto costuma ser valorizada como diferencial pedagógico e como estratégia de marketing escolar.

•Escolas públicas, por outro lado, enfrentam um cenário marcado pela escassez de recursos. Aulas de lutas são muitas vezes substituídas por atividades mais tradicionais (futebol, vôlei, basquete), tanto por limitações de infraestrutura quanto pela ausência de formação específica dos docentes para conduzir práticas seguras e significativas de artes marciais. Em muitos casos, a abordagem do tema limita-se à dimensão teórica ou a adaptações práticas em pequenos espaços, o que reduz o potencial de vivência dos estudantes.

Esse contraste reforça o dualismo educacional brasileiro, no qual estudantes da rede privada têm acesso ampliado a práticas corporais diversificadas, enquanto os da rede pública permanecem restritos a um repertório mais limitado. Assim, embora a BNCC proponha equidade no currículo, sua efetivação ainda depende de políticas públicas de investimento em infraestrutura, formação continuada de professores e parcerias comunitárias.

### *Lutas e artes marciais como ferramenta de inclusão e prevenção da violência*

Outro ponto relevante da discussão diz respeito ao potencial das lutas como estratégias de inclusão social e de prevenção da violência escolar. Em contextos vulneráveis, práticas como capoeira e judô podem oferecer não apenas uma atividade física, mas também um espaço de pertencimento, disciplina e construção de identidade. Projetos sociais espalhados pelo Brasil demonstram que artes marciais têm impacto positivo na redução da evasão escolar, no aumento da autoestima dos jovens e na promoção de valores coletivos.

Ao mesmo tempo, é necessário superar o estigma de que as lutas estariam associadas à violência. Como a experiência universitária demonstrou, a ênfase pedagógica recai sobre o respeito, o autocontrole e a ética, desconstruindo visões distorcidas e reforçando a função educativa das modalidades. Formação docente: chave para a implementação

Para que esse potencial se concretize, a formação do professor de

Educação Física é determinante. A disciplina de Lutas no curso superior cumpre papel estratégico nesse processo: ao vivenciar diferentes modalidades, refletir sobre suas dimensões pedagógicas e elaborar planos de aula, o futuro docente amplia seu repertório e se torna apto a implementar práticas significativas tanto em escolas públicas quanto em privadas.

Assim, a experiência desse capítulo aponta para a necessidade de políticas que:

1. Invistam na formação inicial e continuada de professores de Educação Física, com ênfase nas lutas.
2. Ofereçam infraestrutura mínima (espaços seguros, tatames, materiais adaptados) para que a prática seja viável nas redes públicas.
3. Fortaleçam parcerias comunitárias entre escolas e academias locais, ampliando as oportunidades de acesso dos estudantes às artes marciais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A disciplina de Lutas e Artes Marciais no Centro Universitário Universo Juiz de Fora configurou-se como uma experiência formativa que transcende o simples ensino de técnicas de combate. Ao integrar fundamentação teórica, vivência prática e reflexão pedagógica, possibilitou aos futuros profissionais de Educação Física compreenderem a amplitude das lutas enquanto manifestações culturais, históricas e educativas.

O relato de experiência evidenciou:

- As modalidades estudadas — Judô, Karatê, Jiu-Jitsu, Boxe, Capoeira e Krav Maga — proporcionaram não apenas aprendizado motor, mas também valores como disciplina, autocontrole, respeito e cooperação.
- A heterogeneidade dos alunos foi encarada como oportunidade de ampliar a troca de saberes e a construção coletiva de aprendizagens. Também entender que saber lidar com esta questão é estar mais capacitado para realidades futuras.
- A vivência em diferentes espaços (ginásio universitário e academias parceiras) enriqueceu a formação, aproximando os estudantes

de contextos reais de prática.

- O processo avaliativo privilegiou a reflexão crítica, estimulando os licenciandos a elaborar planos de aula e projetos de implementação das lutas em ambientes escolares e até mesmo particulares podendo exercer a função de consultor em projetos esportivos desta natureza.

Sob o ponto de vista pedagógico, a experiência confirmou o papel das lutas como conteúdo legítimo da Educação Física escolar, conforme orienta a BNCC. No entanto, também revelou a distância entre o que é proposto nas políticas curriculares e o que efetivamente se concretiza nas escolas, sobretudo na rede pública. O contraste entre escolas particulares — que geralmente oferecem artes marciais como atividades extracurriculares com estrutura e profissionais especializados — e escolas públicas, marcadas por limitações de infraestrutura e formação docente, aponta para a urgência de políticas públicas que promovam equidade.

Assim, conclui-se que a inclusão das lutas na formação inicial de professores é um passo estratégico para a transformação desse cenário. Ao formar docentes capazes de reconhecer o potencial das artes marciais para o desenvolvimento integral, cria-se a possibilidade de ampliar o acesso dos estudantes da educação básica, fortalecendo práticas inclusivas, preventivas da violência e promotoras de cidadania.

Portanto, este capítulo demonstra que a disciplina de Lutas não apenas contribui para a formação de profissionais mais completos, mas também abre caminhos para a consolidação de uma Educação Física crítica, inclusiva e culturalmente sensível, capaz de responder às demandas sociais e educacionais contemporâneas.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br>. Acesso em: 8 set. 2025.

DELLA SANTINA, M. M. As lutas na educação física escolar: possibilidades pedagógicas a partir da BNCC. **Cadernos do Aplicação**. Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 1-20, 2024.

FERREIRA, A. C. **Artes marciais e educação integral: contribuições pedagógicas**. Belo Horizonte: Autêntica, 2018.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FURTADO, R. P. Ensino das lutas na formação inicial em Educação Física: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 42, n. 2, p. 101-112, 2020.

GOMES, C. A. Educação Física escolar e o ensino das lutas: interfaces com a BNCC. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 32, n. 4, p. 1-12, 2021.

MOCARZEL, R. C.; PEREIRA, L. M.; SANTOS, G. R. As lutas na formação inicial: análise curricular e implicações pedagógicas. **Revista Educação em Movimento**. Juiz de Fora, v. 26, n. 2, p. 45-63, 2023.

OLIVEIRA, M. J. A presença das lutas no currículo escolar: possibilidades e limites. **Educação & Movimento**. Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 79-93, 2019.

PIMENTA, J. R.; SILVA, T. L.; ALMEIDA, C. P. Trajetórias das lutas no ensino superior em Educação Física: institucionalização e desafios atuais. **Revista Didática Sistêmica**. Rio Grande, v. 26, n. 1, p. 1-18, 2024.



**SCHÖN, D. A. Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem.** Porto Alegre: Artmed, 2000.

**SILVA, R. F. Artes marciais e desenvolvimento socioemocional em jovens estudantes.** São Paulo: Cortez, 2020.



**UNIVASSOURAS**