

**AS LUTAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA**

*STRUGGLES AND THEIR CONTRIBUTIONS TO HEALTH PROMOTION AND
QUALITY OF LIFE*

Antônio Jorge Breitner Souza Santana

Davi Soares Santos Ribeiro

Resumo: A utilização das lutas no campo da promoção da saúde e qualidade de vida ainda é questionada pela crença popular de incentivo à violência de seus praticantes, o que interfere em uma possível prática de atividade física em uma sociedade marcada pelos baixos níveis de atividade física. Nesse sentido, o estudo tem como objetivo abordar as contribuições das lutas na promoção da saúde e qualidade de vida. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Verificou-se que as lutas têm suas contribuições na promoção da saúde e qualidade de vida, desde que o profissional de Educação Física utilize métodos que integrem a educação em saúde aos praticantes. Conclui-se que as lutas são ferramentas eficazes a promoção da saúde e qualidade de vida.

Palavras chave: Lutas, Educação Física, Saúde

Abstract: The use of struggles in the field of health promotion and quality of life is still questioned by the popular belief that its practitioners encourage violence, which interferes with a possible practice of physical activity in a society marked by low levels of physical activity. In this sense, the study aims to address the contributions of struggles in promoting health and quality of life. A bibliographic search was carried out with a qualitative approach. It was found that the fights have their contributions in promoting health and quality of life, as long as the Physical Education professional uses methods that integrate health education to practitioners. It is concluded that the fights are effective tools to promote health and quality of life.

Keywords: Fights, Physical Education, Health

Introdução

As lutas, observadas pelo senso comum, costumam ser relacionadas a brigas e violência e, essa visão distorcida acaba reduzindo em uma outra possibilidade para o incentivo da prática de atividade física a uma sociedade que vem apresentando comportamentos de riscos à saúde, como os baixos níveis de atividade física.

Estudos mostram que 47% dos brasileiros não praticam atividades físicas suficientemente¹ e mais da metade da população 55,7% tem excesso de peso². Tais dados mostram a importância da prática de diversos tipos de atividade física para contribuir na promoção da saúde e qualidade de vida da sociedade.

Nesse contexto, as lutas mediadas por um profissional de Educação Física tornam-se uma alternativa que pode transpassar a barreira do repúdio a atividade física no geral^{3,4}. Assim, o estudo tem o objetivo de discutir as contribuições das lutas para a promoção da saúde e qualidade de vida, orientadas por um profissional de Educação Física.

METODOLOGIA

Caracterização do Estudo

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de materiais já elaborados constituídos principalmente de livros, artigos científicos e demais fontes de conhecimento científico acerca dum fenômeno, tema, área ou objeto⁵. Já a abordagem qualitativa é a análise de fenômenos para explicá-los com base em conhecimentos científicos e da população envolvida no estudo⁶.

Instrumento para Coleta dos Dados

Para realizar o levantamento bibliográfico foram utilizados livros e artigos científicos encontrados na base de dados do Google Acadêmico. Utilizou-se os descritores: lutas; artes marciais; saúde; profissional de Educação Física. Foram considerados os seguintes parâmetros limitadores da busca inicial: a) artigos publicados entre 2006 e 2019; b) redigidos em língua portuguesa ou inglesa; e, c) publicações que tivessem como foco a temática do estudo. Foram excluídas as publicações que não estivessem em livros ou em formato de artigo científico que não estivessem disponíveis na íntegra para acesso *online* nas bases de dados.

Análise dos Dados

Após levantamento preliminar em livros ou em bases de dados escolhidas, o conteúdo dos livros e os resumos dos artigos selecionados foram revisados de modo a se pode refinar a escolha final das publicações que comporiam o *corpus* deste estudo. Nesta etapa foram excluídos os artigos que não satisfaziam os critérios de inclusão referidos.

Desenvolvimento

A prática de atividade física é um dos pilares da funcionalidade, saúde, integração, interação, sociabilidade e política do ser humano para si e para com a sociedade, devido a sua complexidade biopsicosociocultural e a sua forma de expressão no mundo, variando as manifestações da atividade física por questões histórico-socioculturais tendo orientações como lazer, educação, exercício físico, esporte e defesa pessoal ⁷.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que mais de 1,4 bilhão de adultos no mundo não praticam atividades físicas suficientes e no Brasil, a inatividade física já afeta 47% da população¹. Isso reforça a necessidade do estímulo de políticas públicas de promoção da atividade física a população ⁸.

Observa-se que as lutas como uma prática de atividade física regular pode contribuir na redução dos riscos de doenças crônicas não transmissíveis ⁹, bem como na redução do perfil de morbimortalidade e no aumento da expectativa e qualidade de vida¹⁰.

Estudo demonstra que as lutas contribuem na melhor percepção da qualidade de vida e lazer ativo e aptidão física relacionada à saúde, nos componentes de resistência de força e condicionamento cardiorrespiratório, flexibilidade, em praticantes de caratê, jiu-jitsu, judô, kung-fu, tae-kwon-do ¹¹.

As lutas contribuem no desenvolvimento dos aspectos biopsicossociais e culturais, do sujeito, ensinando aos praticantes a formação histórico-social-cultural do

homem nas lutas, a conviver com derrotas e vitórias, e respeitar as regras no seu meio social⁴. Elas contribuem no domínio do ímpeto agressivo de crianças e adolescentes, porque direciona suas energias de forma saudável à cooperação e à sociabilidade, criando um bem-estar mental e físico para todos¹².

Enquanto esporte e prática corporal, as lutas se relacionam com outras esferas da vida humana, como educação, saúde e lazer, utilizando a atividade física como manifestações dessa cultura física, agregando conhecimento na formação humana e, divergindo da visão mística das lutas que elenca a violência, o desrespeito e a perda da moralidade e ética por seus praticantes “briguentos”.

Nesse contexto, é importante destacar que as lutas são diferentes da briga, pois enquanto as brigas elevam aspectos de agressividade, as lutas enfatizam a virtude e a disciplina⁴. Assim, as lutas devem ser aproveitadas de forma lúdica, e não para a formação de competidores e muito menos para violência com brigas, opressão e ameaças¹³.

O profissional de Educação Física é o agente promotor da atividade física que quebra paradigmas e mitos que rodeiam o campo da atividade física, a exemplo de que somente um tipo de atividade física tem resultados nos campos da saúde, estética e desempenho¹³.

Dado discurso, uma porção da população repudia a atividade física por não gostar de uma determinada atividade física que é tida como a única que traz resultados, desencadeando baixos níveis de atividade física e comportamento sedentário, pelo desgosto, abandono e desistência da atividade física⁷.

Nesse contexto, as lutas mediadas por um profissional de Educação Física que utiliza de metodologias eficientes e atrativas aos grupos contemplados, tornam-se uma alternativa que pode transpassar a barreira do repúdio a atividade física no geral ou às práticas corporais específicas enquanto direcionam os benefícios pela adesão as lutas no cotidiano da atividade física daquele sujeito^{4,13}

As lutas promovem o desenvolvimento da integração, interação e convivência social, valores de solidariedade, cooperação, liberdade e respeito, que se tornam a base do seu auto aperfeiçoamento físico, sócio afetivo e intelectual na sua constituição como

ser humano, por meio, de um ensino integral, que abrange em vez de compartimentar, do simples ao complexo, colocando objetivos diversos e etapas antes/diferentes da especialização técnica, outrora da Educação Física e lutas tecnicistas para o campo da saúde-lazer, abrindo o leque de públicos que podem usufruir das lutas e seus benefícios¹⁴.

Considerações Finais

O estudo apresentou que as lutas, quando aplicadas à educação em saúde contribuem de forma significativa na promoção da saúde e qualidade de vida, mediante de suas características de ludicidade, disciplina, superação, respeito, controle emocional, autoestima, autoconfiança e desenvolvimento motor.

Conclui-se à necessidade de novos estudos da área e a formulação de políticas públicas com a atuação de profissionais de Educação Física para a prática das lutas voltadas para à promoção de saúde e qualidade de vida da população.

Referências Bibliográficas

1. GUTHOLD, Regina et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. **The Lancet Global Health**, v. 6, n. 10, p. e1077-e1086, 2018.
2. BRASIL. Ministério da Saúde, SVS. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**, VIGITEL 2018. Brasília: DF; 2019.
3. OLIVEIRA, Andre Luiz Cyrino. **Lutas e capoeira no ensino médio: possibilidades de prazer na educação física escolar**. Universidade Estadual do Ceará, 2017.

4. LANÇANOVA, Jader Emilio da Silveira - **Lutas na Educação Física Escolar: alternativas pedagógicas**. 2006. 70 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade da Região da Campanha, Alegrete, 2006.
5. GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2010.
6. SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. SP: Cortez, 23^a ed. 2008.
7. NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6.ed. Londrina: Mdiograf, 2013.
8. ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuição da Educação Física escolar e dos esportes. **O Mundo da Saúde**. São Paulo: 2007: out/dez 31(4):464-469
9. COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, Campinas, 22(6):937-946, nov./dez., 2009.
10. PEREIRA, Janaina Caldeira; BARRETO, Sandhi Maria; PASSOS, Valéria Maria de Azeredo. Perfil de risco cardiovascular e autoavaliação da saúde no Brasil: estudo de base populacional. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 25, p. 491-498, 2009.
11. SCHWARTZ, Juliano. **Aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de lutas, artes marciais e modalidades de combate da cidade de São Paulo**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

12. KANO, Jigoro. **ENERGIA MENTAL E FÍSICA**: escritos do fundamento judô. Traduzido para o português por Wagner Bull, São Paulo, 2008.

13. FERREIRA. H S. As lutas na Educação Física escolar. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, n. 135, p. 36-44, novembro 2006.

14. REZENDE, A.C.C; CANTANHEDE, A.L.I; NASCIMENTO; E. Artes marciais para crianças: do método tradicional à prática transformadora. **Efdeportes**, a.15, n.143, abril/2010.