

OS BENEFÍCIOS PSICOFÍSICOS DO KARATE-DO EM MULHERES

The psycho-physical benefits of karate-do in women

Cristiane Jéssica Babinski 1; Giuliano Jacques Liotto 2.

1 Profissional de Educação Física. Especialista em Medicina e Ciências do Exercício e do Esporte. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim. Email: cristianebabinski@hotmail.com

2 Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Movimento Humano. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim. Email: giulianojl@gmail.com

RESUMO: Karate-do "caminho das mãos vazias" é uma arte marcial com foco na formação de princípios e valores e traz diversos benefícios para seus praticantes nas diversas fases da vida. A presença feminina nesta modalidade e em esportes de maneira geral, por sua vez, vem ganhando destaque nas últimas décadas. Deste modo, este trabalho teve como objetivo verificar na literatura existente os conceitos e o histórico sobre o Karate-do feminino, os benefícios físicos e psicológicos da prática para as mulheres e a relação entre arte marcial, lutas e esporte de combate. Podemos concluir que vivemos um momento onde a participação das mulheres na prática das artes marciais e no meio competitivo vem aumentando e com isso, conquistando seu espaço neste ambiente que por muitas décadas foi considerado masculino, usufruindo dos benefícios físicos, psicológicos e mentais que a modalidade proporciona.

Palavras-Chave: Karate-do. Feminino. Benefícios.

ABSTRACT: Karate-the "empty-handed way" is a martial art focused on forming principles and values and brings various benefits to its practitioners in the various phases of life. The feminine presence in this modality and sports in general, in turn, has been gaining prominence in the last decades. Thus, this work had as objective to verify in the existing literature the concepts and history about Karate-do feminine, the physical and psychological benefits of the practice for women and the relation between martial art, fights and combat sport. We can conclude that we live in a moment where the participation of women in the practice of martial arts and in the competitive environment has been increasing and thus, conquering their space in this environment that for many decades was considered masculine, enjoying the physical, psychological and mental benefits that the modality provides.

Keywords: Karate-do. Female. Benefits.

1 INTRODUÇÃO

O Karate-do originou-se há mais de mil anos, quando no mosteiro Shao Lin, na China, os alunos praticavam treinamentos físicos a fim de cumprirem rígida disciplina que a religião propunha. Esse método aperfeiçoou-se ao decorrer dos anos e foi levado mais tarde à província de Okinawa, passou para a Ilha Central do Japão recebendo o nome de Karatê (NAKAYAMA, 2011). Já o Karate-do moderno nasceu na época em que o mestre Gichin Funakoshi introduziu esta prática nas universidades de Tóquio no Japão em 1922 (TURELLI, 2003).

A palavra Karate significa "mãos vazias", o prefixo "kara" significa vazio e o sufixo "te" significa mãos (TAGININI, 1975). Entretanto, o Karate-do ultrapassa o limite simples da arte de luta, representando caminho para o desenvolvimento espiritual, sendo acrescentado ao nome o sufixo "do" que significa "caminho". Sendo assim, Karate-do significa "caminho das mãos vazias" (FEDERAÇÃO SUL RIOGRANDENSE DE KARATE-DO TRADICIONAL, 2014).

Em relação às mulheres dentro da prática do Karate-do em dado período da história há um afastamento da prática esportiva e das atividades físicas em geral por diversos motivos. Na Grécia as leis de participação da mulher em esportes eram tão extremas, que no regulamento dos jogos, artigo 5º, dizia que as mulheres casadas não podiam assistir as competições, com sanção de morte (OLIVEIRA et al., 2008).

Segundo Ueda e Vaccari (2004) a legislação se pronunciava reforçando as discriminações acerca da participação feminina em esportes ditos viris. O Decreto-Lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941, que criou o Conselho Nacional de Desportos, em seu Artigo 54, dispôs: "Às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza", sendo este regulamentado em 1965, estabelecendo regras por meio da Deliberação 72: "Não é permitida a prática de lutas de qualquer natureza, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo, halterofilismo e beisebol", reatualizado em 1975 pela Lei 6.2513.

Historicamente, atividades físicas como lutas e esportes coletivos foram consideradas práticas masculinas, o que proporcionou barreiras culturais para a introdução das mulheres, que tendem a ser estimuladas a desenvolverem atividades culturalmente associadas ao desenvolvimento da feminilidade hegemônica, como atividades rítmicas ou que não demandem contato físico e combatividade, características instrumentais associadas ao sexo masculino (DEVIDE, 2005).

Em 1941, o General Newton Cavalcanti apresentou ao Conselho Nacional de Desportos algumas instruções que considerava necessárias para a regulamentação da prática dos esportes femininos (REVISTA EDUCAÇÃO PHYSICA, 1941). E desde a década de 20 e 30 vários intelectuais de destaque reconheceram a prática do esporte como necessária às mulheres (GOELNER, 2005).

E hoje, a situação vem mudando aos poucos, pois a participação das mulheres no esporte brasileiro vem aumentando significativamente nas últimas décadas (GOELLNER, 2005). A história é igualmente esculpida por conquistas e ações de mulheres que romperam as barreiras sociais e culturais de uma sociedade patriarcal e buscaram seu espaço nas práticas esportivas (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2008). Assim, apesar de ainda restritas, as mulheres começam a conquistar seu espaço na sociedade, sendo o esporte um importante meio de fortalecimento.

Quando nos referimos às mulheres praticantes, especificamente na modalidade do Karate-do, há poucos escritos. De acordo com um estudo de Follo (2012), a pesquisa contínua em gênero e esportes nas últimas décadas começou a explorar o paradoxo feminino e os benefícios do esporte em atletas femininas. A pesquisa foca em como as mulheres estão equilibrando o mundo masculino do esporte e a vontade da sociedade de expressar sua feminilidade além da saúde e bem estar sendo os maiores benefícios dos esportes nas mulheres.

A fragmentação do velho mundo abre espaço às mulheres para manifestação de interesse em áreas antes de exclusividade masculina, como os esportes de luta, que por sua vez, é também uma das instituições sociais que serve de palco para a tensa perpetuação de definições e valores atribuídos aos gêneros, no sentido dos estereótipos culturais do que é ser homem ou mulher (FERRETTI & KNIJNIK, 2007).

Neste contexto, encontraram-se na literatura escassos estudos sobre os benefícios do Karate-do para pessoas do sexo feminino. Justificando assim o objetivo deste trabalho:

Verificar na literatura os benefícios do Karate-do para as mulheres.

Sabe-se que o Karate-do e outras artes marciais podem ser classificadas como arte marcial, como luta ou como esporte de combate, mas há uma grande dificuldade em definir o que cada uma é e estas nomenclaturas acabam se confundindo.

2 RELAÇÃO ENTRE ARTE MARCIAL, LUTAS E ESPORTES DE COMBATE

A Artes Marciais são derivadas de técnicas de guerra, já as Lutas referem-se a embates físicos e os Esportes de Combate são formas esportivizadas das Artes Marciais e as Lutas.

De acordo com Correia (2009) o termo “Arte Marcial” faz referência a um conjunto de práticas corporais que derivam de técnicas de guerra, a expressão “arte” nos sinaliza para uma demanda expressiva e criativa, como elementos a serem inclusos no processo de construção de certas manifestações antropológicas ligadas ao universo das Artes Marciais, já o termo “marcial”, relacionado ao campo mitológico faz alusões à dimensão conflituosa das relações humanas.

Tudo isso para crer que as práticas esportivas representam um arranjo civilizado para canalizar a energia utilizada nas guerras para a melhoria, desenvolvimento e aprofundamento filosófico do ser humano. As lutas, as artes marciais e as modalidades esportivas de combate implicam um universo amplo de manifestações antropológicas de natureza multidimensional e complexa (CORREIA E FRANCHINI, 2009)

De acordo com Martins e Kanashiro (2010) foram nas escolas de artes marciais, notadamente o uso da espada, conhecido como Kendo, que as artes marciais japonesas passaram por uma nova e segunda fase, explorando o seu aspecto filosófico e educacional, prestigiando os princípios da classe guerreira no que se convencionou chamar de Budo, que nada mais é do que um conjunto de normas éticas e filosóficas seguidas pelos Samurais.

O Budô moderno mantém algumas características do Budô clássico, relacionadas ao aspecto espiritual e filosófico, mas a transformação do Budô clássico para o moderno se dá principalmente devido a outros elementos da prática, como os componentes esportivos. Esse foi o início do processo de pedagogização do caminho marcial e de sua conseqüente esportivização, que levou à mudança dos valores presentes no Budô clássico, visto que na competição não se busca mais a auto perfeição e o equilíbrio do indivíduo (GOMES, 2014).

Nas competições modernas, as técnicas se limitam ao alcance da vitória e deixam de lado a essência do Budô clássico. É possível verificar que produziu-se ao longo do tempo uma esportivização do Do, que levou as artes marciais serem re-significadas como esportes de combate (GOMES, 2014).

É muito recente a conversão das artes marciais em modalidades esportivas. Logo os professores e Mestres de artes marciais entenderam que a verdadeira difusão dependeria também de competições. Ainda que muitas críticas permaneçam, pelos ruídos decorrentes

desta transformação, das artes marciais em sentido puro para as modalidades esportivas hoje conhecidas, inclusive com inserção nos Jogos Olímpicos, a realidade se impôs, as competições ganharam grande notoriedade, transformando as artes marciais em nítidas modalidades esportivas (PIMENTA, 2007).

O esporte competitivo, mesmo quando na forma de espetáculo, deve cumprir o propósito do esporte educacional e não deve ser influenciado por interesses comerciais que visam ao lucro (UNESCO, 1978).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais a Educação Física é a área do conhecimento que introduz e integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de manutenção e melhoria da saúde. Nesse sentido, busca garantir a todos a possibilidade de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginástica em benefício do exercício crítico da cidadania (PCN's, 1998).

O esporte é um fenômeno social em expansão no mundo contemporâneo. Tomou dimensões sociais que buscam atender não somente à performance, mas à educação e ao lazer. Portanto, a importância do esporte na sociedade pode ser evidenciada pela sua capacidade de produzir satisfação e prazer, além do seu caráter político-participativo e transformador (CONFEEF, 2017).

O termo “Luta” refere-se a embates físicos/corporais por intenções de subjugações entre os sujeitos a partir de conflitos interpessoais e, invariavelmente, por conteúdos humanos contraditórios e ambivalentes (CORREIA, 2009).

Os primeiros confrontos atléticos envolvendo ações de lutas no Ocidente, que se aproximam dos atuais padrões dos esportes de combate, ocorreram na Grécia Antiga. A luta, o pugilato e o pancrácio faziam parte dos Jogos Olímpicos e dos outros Jogos disputados pelas cidades-estados gregas. Os romanos, por sua vez, apresentavam ações de luta em formato mais “espetacularizado” que eram as disputas entre Gladiadores (FRACHINI E DEL VECCHIO, 2011).

As lutas estão presentes no cotidiano social de forma concreta, sobretudo pelo forte apelo midiático das lutas de competição. Para tanto, propõe-se conhecer os aspectos históricos das lutas, vivenciar movimentos característicos das lutas trabalhadas, compreender a influência da mídia, ciência e indústria cultural no âmbito das lutas, compreender aspectos relativos a apresentações, festivais e competições de lutas. (CONFEEF, 2017)

Uma das competências específicas de Educação Física para o ensino fundamental é experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas,

esportes e lutas valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. Um dos objetos de conhecimento e habilidades indicadas são as lutas: lutas do contexto comunitário, regional, lutas de matriz indígena, africana, lutas no Brasil e no mundo (BNCC, 2017).

Já a denominação “Esporte de Combate” implica uma configuração das práticas de lutas, das artes marciais e dos sistemas de combate sistematizados em manifestações culturais modernas, orientadas a partir das decodificações propostas pelas instituições esportivas. Aspectos e conceitos como competição, resultados, regras e normas codificadas e institucionalizadas, maximização do rendimento corporal e espetacularização da expressão corporal são alguns exemplos dessa transposição moderna de práticas seculares de “combate” (CORREIA, 2009).

No estudo de Franchini e Del Vecchio (2011) ele cita que os Esportes de Combate são formas “esportivizadas” das artes marciais e das lutas, possuindo características comuns às demais modalidades esportivas, como a quantificação, superação, burocratização, institucionalização, via federações e organizações, secularização, especialização e racionalização.

De acordo com Gomes (2014) muitos estudos discutem, definem ou tentam conferir significados aos termos Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate com o intuito de agrupar certas práticas em determinadas classes. A quantidade de pesquisas no campo dos esportes de combate tem aumentado, mas os financiamentos nestas frentes de investigação são mais raros.

Por fim as lutas, as artes marciais e os esportes de combate podem ser vistos como construções identificadas e inerentes ao patrimônio cultural de diversos povos e como um fenômeno relevante inserido na dinâmica da sociedade contemporânea e no processo da globalização (CORREIA, 2009).

Independente da arte marcial, luta ou esporte de combate, há um grande afastamento das mulheres em todas estas áreas e muitas sofreram muitas repressões para a inserção das mesmas nestes ambientes considerados masculinos.

3. MULHERES NO ESPORTE E NAS ARTES MARCIAIS

De acordo com dados do IBGE (2015) homens praticam mais artes marciais do que as mulheres. Contrariando estes dados, em um estudo de OANA (2015) mostrou que as mulheres optam por artes marciais mais do que homens.

Na literatura encontramos mulheres que se aventuram em esportes dominados pelos homens, como rugby, boxe, luta livre e musculação. Nos últimos anos, as Artes Marciais Mistas (MMA) tornaram-se proeminente nos esportes de combate, é um esporte predominantemente dominado por homens, mas as mulheres estão começando a ingressar e conquistar cada vez mais o seu espaço (SPENCER, 2009).

A entrada das mulheres em um evento de apelo midiático e popular como o Ultimate Fight Champion (UFC) proporcionou maior visibilidade às lutadoras de MMA, escrevendo uma página importante da história das mulheres nessa modalidade (SALVINI, 2016).

No estudo de Salvini (2016) ele ressalta que o aumento no consumo das lutas de MMA protagonizadas por mulheres não está necessariamente vinculado à melhoria da valorização profissional em termos financeiros, pois ele considera que embora a lutadora Ronda Rousey esteja invicta há 12 lutas (ao tempo da reportagem) e seja considerada a melhor lutadora e atleta nos Estados Unidos, recebe cerca de um terço do que o melhor lutador do UFC embolsa.

De acordo com Ferreti (2011) algumas federações, confederações e organizadores de campeonatos premiam as mulheres de forma inferior em relação aos homens, o que caracteriza discriminação de gênero.

Esportes como o MMA, Boxe, Muay Thai, Kickboxing, Wrestling e Karate-do eram considerados altamente masculinos e esportes como patinação e balé eram considerados altamente femininos (ALLEY AND HICKS, 2005). Portanto, somente os esportes que enfatizam a beleza eram aceitáveis para a participação feminina. Mulheres praticantes de artes marciais precisam desafiar e quebrar muitos tabus sedimentados durante os séculos, pois por muito tempo foram consideradas incapazes e hoje tentam libertar-se do mito da fragilidade.

Em um estudo de Follo (2012) foi apontada a deficiência na pesquisa em torno da praticante feminina de artes marciais, onde há muita falta de pesquisa que examine a experiência das praticantes e as histórias que envolvem profissionais das artes marciais femininas, seja no Brasil como no mundo.

Na África do Sul em um estudo de Hargreaves (1997) que examina a história escondida nos esportes femininos durante o *Apartheid*, fala que não há recursos ou esforços equivalentes para esportes femininos, isso ocorre porque o gênero tende a ser tratado como menos importância do que a raça e a etnia, representando fator que afeta a igualdade.

Hoje o esporte tem grande significado para as mulheres. As mulheres sul-africanas ligam o esporte com noções de libertação e enriquecimento e veem o esporte como uma estratégia necessária para fortalecer o movimento das mulheres, sua solidariedade e seu empoderamento (HARGREAVES, 1997).

Em diversas artes marciais e lutas as mulheres sofreram muitas repreensões e sua história foi marcada por muitos desafios. A Capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura popular e música e em um estudo de Ferreira (2016), sobre a história da Capoeira para mulheres, ele fala que os corpos femininos foram excluídos da prática da capoeira nos capítulos da história e são poucos os registros de memória que identificam mulheres capoeiristas.

Oliveira e Leal (2009) falam que ao passar dos anos as mulheres foram conquistando seu espaço, utilizando a capoeira como uma arma de autodefesa, porém eram estigmatizadas e estereotipadas com traços ou características masculinas.

Nesse sentido, as mulheres têm se organizado de forma mais eficiente, com o intuito de transmitir força e exemplos a outras mulheres que queiram adentrar no mundo da capoeiragem, que há espaços e que estes precisam ser ampliados e reafirmados, como um espaço de luta e poder (FERREIRA, 2016).

Já na prática do Judô, que é uma arte marcial fundada por Jigoro Kano em 1882, não é diferente: as mulheres precisaram quebrar muitas barreiras para conquistar seu espaço. No estudo de Souza (2007), sobre a legalização do Judô Feminino no Brasil, ele relata que era proibida a participação de mulheres em competições oficiais, somente em outubro de 1979 foi possível levar uma equipe feminina para participar de um campeonato internacional.

De acordo com Souza (2007), legalizou-se, em dezembro de 1979, o judô feminino brasileiro junto ao Conselho Nacional de Desportos (CND), em campeonatos nacionais e internacionais, com reconhecimento e apoio dos órgãos responsáveis pela modalidade. No ano seguinte, as mulheres puderam fazer parte da seleção brasileira de judô e de torneios e treinamentos por todo o mundo, bem como abriram caminho para que outras modalidades esportivas proibidas também pudessem se desenvolver.

De acordo com Assis Pimentel (2017), Léa Linhares vivenciou o judô gaúcho no período de sua estruturação tornando-se a única mulher a desafiar as regras vigentes ao buscar sua graduação como faixa preta em um tempo no qual a modalidade era oficialmente proibida para as mulheres. Auxiliou na transição do judô feminino como uma prática de defesa pessoal para o campo esportivo. Mas somente dez anos após a conquista da faixa preta por Léa, é que as mulheres tiveram direito às competições no país.

O Wushu, mais conhecido no Brasil como Kung Fu, é definido como arte da guerra. De acordo com Gabani (2016) a presença feminina em academias sempre foi pequena, até mesmo na modalidade denominada Wing Chun, cuja autoria se atribui a uma monja chamada Ng Mui. Essa realidade vem se modificando aos poucos.

Gabani (2016) ainda acrescenta que mulheres praticantes de kung fu, por meio de rotinas de mãos livres ou munidas de espadas ou lanças, surpreendem, revelando beleza, agressividade, graciosidade, força, habilidade e precisão em suas técnicas marciais. A presença até então atípica de mulheres na prática do kung fu vem sendo até mesmo objeto de destaque na mídia brasileira, confirmando o que parece ser uma tendência nacional.

Além das lutas olímpicas, mulheres também estão praticando outras lutas como capoeira, Karate-do, muay thai, krav maga, jiu jitsu, aikidô, entre outras modalidades, participando de campeonatos regionais, mundiais e internacionais ou apenas treinando para seu desenvolvimento pessoal e descobrindo os imensos benefícios que as artes marciais e as lutas proporcionam, benefícios tanto físicos como mentais (GABANI, 2016).

4. BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DO KARATE-DO FEMININO

De maneira geral quando se trata de atividade física feminina a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2000) em seu posicionamento oficial sobre a atividade física e saúde da mulher comenta que a literatura médica até recentemente não apresentava dados epidemiológicos consistentes a respeito do impacto da atividade física sobre a saúde das mulheres, tal lacuna vem sendo corrigida com estudos recentes.

No estudo de Blair (1996) foi realizado um acompanhamento de 8.900 mulheres, por 10 anos, demonstrando que o fator de maior índice de mortalidade geral foi a baixa aptidão física. Os benefícios da atividade física vão desde as diferenças do perfil hormonal, incidência de determinadas patologias, respostas e adaptações ao exercício.

De acordo com a SBMEE (2000) existem diferenças entre os sexos quanto à fisiologia do exercício, como o tamanho e composição corporal, o volume da fibra e a eficiência termorregulatória é menor em mulheres. A capacidade de transporte de oxigênio também é menor nas mulheres, e estes fatores em conjunto fazem com que o desempenho desportivo seja menor nas mulheres.

Assim a SBMEE (2000) fala que a atividade física regular é um importante fator para a promoção e manutenção da saúde da mulher em todas as idades e situações.

Já de acordo com Angelman (2009) a maioria das pesquisas conduzidas sobre as estratégias de defesa pessoal para mulheres tem-se centrado na formação moderna de autodefesa, ao contrário do treinamento de artes marciais tradicionais. Assim o treinamento de artes marciais tradicionais tem sido caracterizado por diversos autores como menos útil para as mulheres do que instruções de autodefesa moderna.

De acordo com Anderson (2011) muitos benefícios fisiológicos têm sido atribuídos ao treinamento de artes marciais, incluindo o aumento da força, capacidade anaeróbia, equilíbrio, flexibilidade, potência aeróbia e menor percentual de gordura corporal.

No estudo de Deliu (2008), aponta que o praticante de Karate-do adquire outras qualidades psíquicas. O espírito de luta, criatividade, a inteligência prática, a capacidade de controle e autocontrole, espírito de sacrifício, inteligência, motivação, combatividade, a tenacidade e pensamento rápido.

Em uma pesquisa de Croom (2014) que buscou investigar sobre bem-estar psicológico e artes marciais, concluiu que praticar artes marciais pode contribuir positivamente para maior bem-estar psicológico.

Croom (2014) cita ainda, os estudos de Clearing House (1997) onde as artes marciais estavam entre os 10 esportes mais praticados em 26 países europeus. Shahar (2008) sugeriu que a razão pela qual as artes marciais atraíam milhões de pessoas no oeste é por causa de seus benefícios militares, terapêuticos e religiosos.

O Karate-do proporciona ao praticante o desenvolvimento de atitudes. De acordo com Epuran (2008), no Karate-do encontramos uma atitude em relação a si mesmo, expressa pelo espírito de combate. Fundamentalmente o Karate-do estimula praticante no caminho do autoconhecimento, e não somente através de suas habilidades físicas, mas na relação delas com a abstração do mundo mental.

Epuran (2008) fala que as mulheres podem se beneficiar ainda mais do que os homens, em sua autoestima, autocontrole, autoconhecimento e redimensionamento da própria posição do gênero, com superação das sequelas derivadas dos preconceitos que, pouco a pouco, vão sendo superados.

Em um estudo de Binder (2007), que verificou os benefícios psicossociais das artes marciais, concluiu que elas influenciam na diminuição da agressividade, da ansiedade e aumentam a autoestima.

De acordo com Sabina (2014) o Karate-do proporciona consciência, autodisciplina, lealdade e seriedade. Também proporciona estabilidade emocional e autonomia, que é representada pela capacidade do indivíduo de julgar as coisas e agir de forma independente e livre, sem ser influenciado pelos outros.

Em um estudo de Capullis (2014), com oitenta participantes que variam de 14 a 15 anos de idade, foi avaliado o estado emocional dos alunos praticando Karate-do, onde os resultados mostraram que as alterações emocionais foram positivas, o que indica a existência de bem-estar emocional dos praticantes de Karate-do. Sendo assim o bem-estar é um dos benefícios do Karate-do.

O Karate-do como uma das aulas de artes marciais orientais motiva o autodesenvolvimento e crescimento pessoal por meio do fornecimento de conhecimentos teóricos e práticos (TAKASUKE, 2009). Assim, o Karate-do não é somente uma arte marcial eficaz, mas também um sistema educacional e que melhora a saúde. Ele molda um sistema de visão de mundo coerente; desenvolve as qualidades morais e fortalece a vontade (FUNAKOSHI, 1981; OBODYNSKI & CYNARSKI, 2004).

Em outro estudo feito por Madden (1990), que verificou a vulnerabilidade no início e no final de um curso Karate-do, avaliaram 41 estudantes e os resultados foram a melhora da condição física e as participantes sentiram-se menos deprimidas e menos vulneráveis.

A prática de artes marciais tradicionais geralmente incorpora elementos de meditação e controle de respiração, disciplina, respeito e cortesia. Essas práticas melhoram saúde promovendo relaxamento, autoestima e coordenação do corpo e da mente. Estudos relatam uma melhora na saúde psicológica quando se pratica artes marciais, incluindo melhora da gestão da raiva e sensação de bem-estar, e diminuição da depressão e interrupção do sono (CROOM, 2014).

Artes marciais auxiliam no tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH), pois as artes marciais promovem a concentração e reduz a impulsividade exigindo que os alunos concentrar-se intensamente em uma atividade física, seguir os comandos verbais e visuais, e praticar de forma controlada e disciplinada. (CROOM, 2014).

É esperado, em um futuro não muito distante, que as linhas de pesquisa busquem estudar ainda mais os benefícios que o Karate-do proporciona e seu auxílio na melhoria da saúde física e mental, justamente no momento em que a humanidade parece caminhar em direção à panaceia dos remédios. Nesse aspecto, as artes marciais têm enorme contribuição para dar ao desenvolvimento do ser humano, e à própria civilização. É profunda e multifacetada a atividade cognitiva desenvolvida pelas artes marciais, na interação entre mente-e-corpo, principalmente no acertamento entre os conceitos físicos, pensamentos e valores.

5 CONCLUSÃO

Portanto, os benefícios da prática do Karate-do pelas mulheres ultrapassa em muito àqueles inerentes à saúde física e mental da praticante, trata-se de ver a mulher praticante portadora de uma nova consciência corporal, na percepção de novas potencialidades, não percebidas, e que somente a prática continuada pode desvendar, bem como a percepção que a mulher praticante tem de si mesma, de sua inserção e importância no mundo em que habita.

Ainda não vencemos os preconceitos que impediam a participação das mulheres em muitas atividades, como acontece com as artes marciais, mas vivemos um momento aonde a participação das mulheres na prática das artes marciais, e no meio competitivo, vem aumentando cada vez mais e as mesmas vêm conquistando seu espaço e quebrando muitas barreiras para serem reconhecidas neste ambiente que por muitas décadas foi considerado masculino.

REFERÊNCIAS

ANGLEMAN, A. J., et al. "Traditional martial arts versus modern self-defense training for women: Some comments." *Aggression and violent behavior* 14.2 (2009): 89-93.

ANDERSON, D. E. "Benefits of a University Karate Class on Markers of Fitness." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 25 (2011): S85.

ALLEY, T.R., and C.M. HICKS. 2005. 'Peer Attitudes Towards Adolescents Participants in Male-and Female-Oriented Sports.' *Adolescence* 40(158): 273–80.

ASSIS PIMENTEL, G. G.; GOELLNER, S. V. Léa Linhares e o judô no Rio Grande do Sul na década de 1960. *Motrivivência*, 2017.

BINDER, B. "Psychosocial benefits of the martial arts: myth or reality." *Int Ryuku Karate Res Soc J* (2007).

BLAIR, S. N., et al. **Physical fitness and all-cause mortality** – A prospective study of healthy men and women. *JAMA* 1989;2395-401.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Governo Federal. 2017. Disponível em: <http://www.ihuonline.unisinos.br/media/pdf/IHUOnlineEdicao516.pdf> Acesso em: 13 Out. 2017.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf> Acesso em: 20 Nov. 2017.

CAPULIS, S., et al. "Karate-Do as a Means to Implement Humanistic Approach in Sports Education." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 112 (2014): 141-146.

CROOM, A. M. **Embodying martial arts for mental health**: Cultivating psychological wellbeing with martial arts practice. 2014.

CONFEEF. RECOMENDAÇÕES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. 2017.

CORREIA, W.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz. Revista de Educação Física**. UNESP, 2009.

DELIU, D., (2008). **Metodica disciplinelor de combat**. Editura Bren, București, România, 137.

DEVIDE, F. P. **Gênero E Mulheres No Esporte** – história das mulheres nos jogos olímpicos modernos. Ijuí, RGS: Editora UNIJUI, 2005.

EPURAN, M., (1990). **Modelarea conduitei sportive**. Editura Sport-Turism, București, România, 38-39.

FEDERAÇÃO SUL-RIOGRANDESE DE KARATE-DO TRADICIONAL - FSRKT. Disponível em: <http://www.fsrkt.org.br>. Acesso em: 06 jun. 2017.

FOLLO, G. A literature review of women and the martial arts: where are we right now?. **Sociology Compass**, v. 6, n. 9, p. 707-717, 2012.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F. B. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25 , 2011.

FERREIRA, T. J. et al. **A CAPOEIRA SOB A ÓTICA DE GÊNERO: o espaço de luta das mulheres nos grupos de capoeira**. 2016.

FERRETTI, M. A. de C., e KNIJNIK, J. D. (2007). Mulheres podem praticar lutas? Um estudo sobre as representações sociais de lutadoras universitárias. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.57-80.

FERRETTI, M. A. de C. **A formação da lutadora: estudo sobre mulheres que praticam modalidades de luta**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

FUNAKOSHI, G. (1981). **Karate-Do: My Way of Life**. Tokyo: Kodansha International.

GABANI, M. S. de A. **A experiência de ser mulher no Kung Fu: uma análise junguiana**. 2016.

GOELLNER, S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições. **Pensar a Prática**, v. 8, n. 1, p. 85-100, jan./jun. 2005.

GOMES, M. S. P. **O ensino do saber lutar na universidade: estudo da didática clínica nas lutas e esportes de combate**, 2014.

HARGREAVES, J. Women's sport, development, and cultural diversity: The South African experience. In: **Women's Studies International Forum**. Pergamon, 1997. p. 191-209.

IBGE, 2015. Práticas de Esportes e de Atividades Físicas. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>. Acesso em: 15 de Julho 2017.

LEITÃO, M. B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.

MADDEN, M. E. "Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course." *Perceptual and Motor Skills* 70.3 (1990): 787-794.

MARTINS, C. J; KANASHIRO, C. Bujutsu, Budô, fight sport. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 3, p. 638-648, 2010.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO. Parâmetros Curriculares Nacionais. Secretaria da Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

NAKAYAMA, M. **Karate Dinâmico**. São Paulo: Cultrix, 2011. 304p.

NARDINI, R. Por que Ronda Rousey recebe menos do que um homem no UFC? Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/por-que-ronda-rousey-recebe-menos-doque-um-homem-no-ufc>>. Acesso em: 29 nov. 2017.

OLIVEIRA, G.; CHEREM E. H. L.; TUBINO, M. J. G. A inserção histórica da mulher no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 16, n. 2, p. 117-125. 2008.

OLIVEIRA, J. P. de; LEAL, L. A. P. **Capoeira Identidade e Gênero: ensaios sobre a história social da Capoeira no Brasil**. Editora EDUFBA: Salvador – BA, 2009.

OBODYNSKI, K. e CYNARSKI, W.J. (2004). **Theoretical base of martial arts research in the humanistic approach**. In J. Kosiewicz e K. Obodynski (Eds.), Sports involvement in changing Europe (pp. 153-170). Rzeszow: PTNKF.

OANA, R "Consumers of leisure sports activities. Case study." *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 2015.

PAIVA, I. P. de. "A capoeira e os mestres." (2007). Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/13668>. Acesso em: 12 Set. 2017.

PIMENTA, T. F. F. Processo civilizador e as artes marciais coreanas: possíveis aproximações. **X Simpósio internacional: Processo civilizador**. Campinas, abr. 2007.

REVISTA EDUCAÇÃO PHYSICA, n. 59, Rio de Janeiro: Editora do Brasil, 1941.

SABINA, M. et al. "Manifestations of Some Personality Traits in Karate Do." **Procedia-Social and Behavioral Sciences** 117 (2014): 269-274.

SALVINI, L, et. al. "MAIS DO QUE UMA “QUESTÃO DE PESO”: ANÁLISE DO CONTEÚDO DOS DISCURSOS DE RIVALIDADE ENTRE AS LUTADORAS DE MMA (MIXED MARTIAL ARTS) RONDA ROUSEY E CRIS CYBORG." *Movimento*, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIOS (SBMEE): Posicionamento Oficial: atividade física e saúde na mulher. *Revista brasileira de medicina do esporte e do Exercício*, 2000.

SPENCER, D. 2009. 'Habitus, Body Techniques and Body Callusing: An Ethnography of Mixed Martial Arts.' **Body & Society** 15(4): 119–43.

SOUZA, G. C. **Narrativas sobre o sul americano de judô de 1979: a legalização do judô feminino no Brasil**. 2007.

TAKASUKE, A. (2009). **Karate-do**. In A., Bennett (Ed.), *Budo: The Martial Ways of Japan* (pp. 187-202). Tokyo: Nippon Budokan Foundation. WKF

TURELLI, F. C. **Karatê: da tradição à competição - arte, cultura, esporte e saúde**. In: IV SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFSC e MOSTRA DE TRABALHOS ACADÊMICOS, Florianópolis. *Anais da IV Semana da Educação Física da UFSC e Mostra de Trabalhos Acadêmicos*, Florianópolis, 2003.

TAGININI, A. C. G. **O verdadeiro caminho do Karatê**. São Paulo: Rodolivos, 1975.

UEDA, T. e VACCARI, E. Ren-Sei-Kan: meio século de judô. Rio de Janeiro: **Zit**, 2004

UNESCO. Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da UNESCO. 1978.

NORMAS PARA APRESENTAÇÃO DE ARTIGOS - REVISTA PERSPECTIVA

1 Quanto a Modalidade

- a) Resultados de pesquisas sob a forma de artigos.
- b) Entrevistas, depoimentos e resenhas sobre publicações recentes.
- c) Comunicações.

2 Identificação do Artigo

Título do trabalho (em língua portuguesa e em língua estrangeira) na primeira página. A identificação dos autores deverá ser explicitada abaixo do título e conter as seguintes informações:

- a) Nome(s) completo(s) do(s) autor(es) separados por ponto e vírgula, centralizados.
- b) Para cada autor utilizar um número arábico sobrescrito. Fazer chamada abaixo dos autores para indicar a filiação acadêmica, Instituição a que pertence(m).
- c) Endereço completo para correspondência e e-mail do primeiro autor.

3 Apresentação e Organização

A partir da segunda página, o corpo do artigo deverá atender a normas relacionadas a seguir:

3.1 Título do trabalho

Apresentar o título do Artigo em língua portuguesa e em língua estrangeira (preferencialmente Inglês).

3.2 Resumo e Palavras-chave

Redigido num único parágrafo, composto de uma sequência de frases completas, concisas e não por numeração de tópicos, o texto deve limitar-se à extensão de, no máximo, 200 palavras. Deve vir seguido das Palavras-chave (de 3 a 5).

2.3 Resumo em língua estrangeira

Consiste na versão do resumo, feito em português, para uma outra língua de veiculação internacional (preferencialmente Inglês - Abstract). Também deve ser seguido das Palavras-chave (**Keywords**) na língua em que foi versado.

3.4 Elementos Textuais

Quanto à composição textual, o artigo deverá conter: introdução contendo os objetivos, material e métodos, resultados, discussão, considerações finais. Pode, no entanto, essa estrutura variar de acordo com as especificidades das áreas, assim como objetivos dos autores.

3.5 Tabelas e Ilustrações (figuras, quadros e tabelas)

Quando apresentadas, devem ser coerentemente distribuídas ao longo do texto, devidamente identificadas (títulos e fontes), de acordo com as normas da ABNT, NBR 14724. Quanto à numeração, na identificação de tabelas e quadros utilizar números romanos; nas figuras, utilizar números arábicos. Imagens merecem especial cuidado quanto à sua nitidez. Com relação à utilização de fotos, deve-se encaminhar, também, o arquivo anexo em “.jpg” (300 dpi). **Não devem ser utilizadas CORES**, somente tons de cinza e preto.

3.6 Notas (explicativas) e Complementos

Notas devem ser numeradas, vir em uma lista ao final do artigo, antes do item Referências, assim como os agradecimentos e informes complementares, quando explicitados.

3.7 Pesquisas com seres humanos

Todo artigo originado de pesquisas com seres humanos, de qualquer natureza, necessitará estar acompanhado de parecer de aprovação do Comitê de Ética, além de, na sua metodologia, estar descrito que foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição proponente.

3.8 Referências

Todas as referências citadas no texto devem ser listadas em ordem alfabética em letras maiúsculas de acordo com o primeiro autor. Referências devem ser iniciadas em uma página separada.

Exemplos:

Livros

NOGARO, A.; SILVA, H.A. **Professor Reflexivo: prática emancipatória?** Curitiba/PR: CRV, 2015.

SARTORI, G.L.Z. **Reprodução Humana Assistida: um direito fundamental?** Curitiba: APPRIS, 2015.

STEFFENS, J.; BACKES, G.T.; VALDUGA, A.T. (Org.). **Processos tecnológicos, biotecnológicos e engenharia de processos em alimentos.** Erechim: EdIFAPES, 2014.

STORTI, A.T. et al. **Trabalhos acadêmicos: da concepção à apresentação.** 3.ed. Erechim: EdIFAPES, 2013.

Capítulo de Livro

BORDIN, X.M.; ZANIN, E.M.; ZAKRZEWSKI, S.B.B. Percepção Ambiental: subsídio para processos participativos em Unidades de Conservação. In: SANTOS, J.E.; ZANIN,

E.M. (Org.). **Faces da Polissemia da Paisagem: Ecologia, Planejamento e Percepção**. 5ed. São Carlos/SP: Rima, 2013, p. 325-347.

Periódicos (os nomes dos periódicos devem ser escritos por extenso)

FIORI, L.F.; CIONEK, V.M.; SACRAMENTO, P.A.; BENEDITO, E. Caloric content of leaves of five tree species from the riparian vegetation in a forest fragment from South Brazil. **Acta Limnologica Brasiliensia**, v. 27, n. 3, p. 247-253, 2015.

SILVA, G.M.M.; CONFORTIN, H. Cultura Italiana: Estudo Comparativo – Descritivo da Culinária Italiana da Itália e da Culinária Italiana do Brasil. **Perspectiva**, v. 39, n.148, p. 33-45, 2015.

Teses e Dissertações

HENTZ, R. **Otimização da extração de antocianinas da casca da jabuticaba (*Myrciaria cauliflora*) e avaliação da capacidade antioxidante**. 2015. 80 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Alimentos) – URI Câmpus Erechim, Erechim, RS, 2015.

Publicações Periódicas em Meio Eletrônico

MARCONDES, C.B.; XIMENES, M.de F. de M. Zika virus in Brazil and the danger of infestation by *Aedes (Stegomyia)* mosquitoes. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsbmt/v49n1/0037-8682>>. Acesso em: 30 mar. 2016.

Trabalhos em Anais

ZANOELLO, S.F.; SILVA, F.L.; VERONEZE, D.J. Ensino de Geometria: uma proposta desenvolvida pelo PIBID. In: XIV Conferência Interamericana de Educação Matemática, 2015, Tuxtla, Chiapas, México. **Anais...** Tuxtla, 2015. Disponível em: <http://xiv.ciaem-redumate.org/index.php/xiv_ciaem/xiv_ciaem/paper/view/263>. Acesso em: 13 abr. 2016.

3.9 Extensão

Quanto ao número de páginas, os artigos devem ter **um mínimo de 10 e máximo de 15**.

3.10 Apresentação gráfica

- a) Papel: formato A4 (21 cm x 29,7cm)
 b) Formato e tamanho da letra: fonte Times New Roman, tamanho 12
 c) Margens e Alinhamento: **margens 2,5 cm; texto:** parágrafo justificado; **títulos:** do artigo em português e em língua estrangeira, em maiúsculas, negritar e centralizar; **subtítulos:** alinhados à esquerda, em negrito, em maiúsculas e minúsculas, Não deverão apresentar numeração sequencial.
 d) Espaçoamentos: Texto - utilizar 1,5, com exceção do resumo e abstract nos quais deve-se usar espaçoamento simples. Nas Referências: utilizar espaçoamento simples em cada referência. Entre os itens, utilizar 1,5.

e) Todas as páginas devem ser numeradas.

4 Orientações para apresentação de resenhas

4.1 Referência da obra resenhada, segundo normas da Universidade baseada na ABNT.

4.2 Quanto à extensão, restringir-se ao máximo de quatro páginas.

5 Orientações para Comunicações

5.1 Este espaço é destinado a notas prévias de pesquisa, relatos de informações sobre temas relevantes apoiados em pesquisas recentes, sínteses de Dissertações ou Teses em processo final de elaboração, trabalhos de distribuição de espécies, trabalhos de comunicação de métodos, validação de métodos.

5.2 Os manuscritos devem ser organizados em formato semelhante aos artigos com as seguintes modificações: O texto deverá ser escrito diretamente, sem seções, e deverá conter: Introdução, Material e Métodos, Resultados e Discussão. Os agradecimentos (opcional), porém, deverão ser sucintos, com nomes de pessoas e Instituições escritos por extenso. As referências citadas, figuras, legendas e tabelas devem seguir as mesmas normas dos artigos científicos desta Revista.

5.3 Para este tipo de produção o texto deve ter, um mínimo de 02 e, um máximo de 04 páginas.

5.4 A diferença básica referente ao texto entre **Artigo** e **Comunicações** é a falta de subdivisão e o menor espaço gráfico da última. Desta forma, todas as demais normas editoriais aplicadas aos **Artigos** também valem para as **Comunicações**.

6

Envio

Os trabalhos devem ser submetidos, via online, através do endereço <http://www.uricer.edu.br/perspectiva> atendendo às Normas Editoriais e os prazos estabelecidos conforme Calendário Anual.

A confirmação do recebimento do artigo será dada automaticamente pelo sistema por uma mensagem enviada ao e-mail do autor.

A Revista Perspectiva se reserva o direito de NÃO aceitar, artigos que não atendam a TODAS as normas editoriais de apresentação e envio.