

# Esportes de combate podem reduzir agressividade



As experiências vivenciadas através dos esportes de combate podem contribuir para tratar comportamentos como a falta de disciplina, concentração, dificuldade de relacionamentos, baixa autoestima, agressividade, entre outros. Essa é a conclusão de um estudo realizado com alunos de uma escola pública da periferia de Triunfo (RS). Os estudantes são praticantes do Karate-Do, atividade que exige dos executantes o aprimoramento do controle físico e emocional.

A pesquisa, realizada entre 2009 e 2010, teve como objetivo investigar e comparar os níveis de autocontrole de praticantes e não-praticantes de Karate-Do. Fizeram parte do estudo, alunos da 5ª Série do ensino fundamental ao 1º ano do ensino médio, totalizando 152 participantes, com idades entre 10 e 17 anos, sendo 68 do sexo masculino e 84 do sexo feminino. As aulas fazem parte do Programa Escola Aberta.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, validado por profissionais de Psicologia. Como resultado, observou-se que os alunos aumentaram o controle emocional, tornando-se mais calmos, melhoraram nas atitudes com a família, na comunidade e especialmente no âmbito escolar, com aumento de disciplina e rendimento escolar.

Observou-se que a arte marcial Karate-Do é favorável à formação integral dos alunos, fazendo-os perceber e desenvolver valores para a melhora nas relações. Também foi proposto que a prática fosse transferida para as aulas de Educação Física, e os conteúdos programáticos tratem do assunto “esporte educacional” de forma aprofundada, especialmente os esportes de luta.

O responsável pela orientação das atividades e desenvolvimento da pesquisa foi o Profissional de Educação Física Pierry de Oliveira Nunes [CREF 010703-G/RS], faixa-preta 4º Dan, filiado à Federação Gaúcha de Karate (FGK).

O estudo pode ser conferido em [www.confef.com/411](http://www.confef.com/411).

## *E FORMAR CIDADÃOS...*

Em Botucatu, município do Estado de São Paulo, o projeto Associação Fraternal de Apoio a Família (AFAF) leva atividades como Boxe, Muay thai e Jiu jitsu, de forma gratuita, a crianças carentes de 6 a 17 anos. O projeto social foi criado pelo Profissional de Educação Física José Carlos Alves de Araújo Júnior [CREF 117572-G/SP], conhecido por Juninho Alves, e pelo professor de Jiu Jitsu Will Cleber Trovão.

Atualmente, o projeto atende uma média de 500 alunos, ensinando o respeito e a disciplina por meio dos esportes de combate. A principal meta do projeto é promover a atividade física, melhorar a qualidade de vida dos praticantes e tornar bons cidadãos. “Esse projeto é a menina dos meus olhos. Como coordenador, ele me ajuda a ser um profissional melhor, ajudando ao próximo e fazendo famílias felizes através do esporte, além de dar esperança aos jovens atendidos”, justifica.

As atividades são realizadas na academia Centro de Treinamento de Artes Marciais WT COMBAT e conta com o apoio da igreja Casa do Oleiro, da Secretaria de Esportes e Qualidade de Vida da Prefeitura Municipal de Botucatu e de patrocinadores.