

VINICIUS OLIVEIRA DE FARIA E SOUZA
001201700473



AGRESSIVIDADE EM PRATICANTES DE ARTES
MARCIAIS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

BRAGANÇA PAULISTA
2022

VINICIUS OLIVEIRA DE FARIA E SOUZA
001201700473

AGRESSIVIDADE EM PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS:
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
disciplina Trabalho de Conclusão de Curso em
Psicologia da Universidade São Francisco para
obtenção de média semestral.

ORIENTADOR(A): NOME DO ORIENTADOR(A)

BRAGANÇA PAULISTA
2022

Homenagem ou dedicatória

(item opcional)

Agradecimentos

(item opcional)

Resumo

Souza, V. O. F. (2022). *Agressividade em praticantes de artes marciais: Revisão bibliográfica*. Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Psicologia, Universidade São Francisco, Bragança Paulista.

Iniciar apresentando o objetivo (exemplo, “O objetivo deste estudo foi...”). Após o objetivo, inserir informações do Método (exemplo, “A busca foi feita na base de dados XXXX, por meio dos descritores, XXXX, no idioma XXXXXX etc etc etc”). Depois das informações do Método, apresentar uma síntese dos resultados (exemplo, “Foram encontrados XXXX publicações, das quais XXXX foram selecionadas para esta revisão da literatura”). E, por último, a conclusão do estudo (exemplo, “A partir das publicações selecionadas para esta revisão da literatura, foi possível observar que XXXX YYYYY ZZZ etc etc”).

O resumo não tem parágrafo; deve ter entre 150 e 250 palavras;

Palavras-chave: agressão., autodefesa., traços de personalidade., psicologia do esporte.

Legenda das cores no layout de resumo:

Fonte vermelha: explicações, devem ser excluídas na versão final do resumo.

Grifo amarelo: local para inserção do objetivo.

Grifo verde: local para inserção do método.

Grifo azul: local para inserção dos resultados.

Grifo cinza: local para inserção da discussão e conclusão.

Sumário

INTRODUÇÃO	1
MÉTODO.....	9
RESULTADOS.....	
DISCUSSÃO	
REFERÊNCIAS	14
ANEXO 1 - Título do anexo 1	16

INTRODUÇÃO

A capacidade da espécie humana de controlar seus próprios sentimentos e ações é analisada e julgada há muitos anos. Cada ser possui sua personalidade e forma de reagir diante de diferentes situações. Segundo Batista e Noronha (2018) o controle das próprias emoções começa a se desenvolver ainda na infância e na adolescência, sendo de grande importância para a vida humana, para o contexto educativo, a escolha e ingestão de alimentos ou substâncias e nos relacionamentos interpessoais, sendo essas escolhas refletidas principalmente no futuro podendo ser de forma positiva ou negativa (Batista & Noronha, 2018).

Como parte desse desenvolvimento podemos citar a agressividade, que é considerada como normal na fase inicial do indivíduo, porém, esse comportamento pode ser refletido durante toda a vida. Para Santos (2005) a agressividade está relacionada com a imaginação, com pensamento e ações de determinado indivíduo, podendo ser extravasado de forma verbal ou não verbal. O processo que faz ocorrer a ação de agressividade, pode ser caracterizado como uma preparação do organismo através do sistema nervoso autônomo, que é dividido em dois subgrupos, o simpático e parassimpático, o simpático é o responsável em preparar as atividades consideradas violentas, enquanto que o parassimpático possui como função manter e restaurar as reservas do corpo. Em um momento de agressividade, o corpo responde apenas ao subgrupo simpático, que estimula e aumenta a concentração de adrenalina dentro do corpo, afetando dessa maneira todo o sistema circulatório (Santos, 2005; Severino & Barbosa, 2011).

Para Escobedo et al (2018) a agressividade pode ser descrita através de diferentes conceitos, como por exemplo, um estado emocional de adaptação, relacionado com padrões de ativação psicofisiológica e comportamentos explícitos de acordo com determinadas culturas. É uma capacidade essencial positiva para se viver e conviver,

voltada para a inter-relação pessoal e com diversas funções vitais. Pode ser entendido também como uma interação social ou como uma intenção de prejudicar uma pessoa, seja de maneira física ou psicológica. A agressividade não é considerada como um transtorno, ao menos que os níveis de intensidade e frequência ultrapassem a adaptação pessoal e social, bem como o convívio social. É preconizado que quando uma pessoa reage de forma agressiva a situações adversas, e acarreta em algum tipo de benefício para a mesma, seja de forma intrínseca ou extrínseca, acaba por desenvolver esquemas cognitivos e comportamentais opostos, que funcionam como facilitador da apreciação de uma gama de comportamentos agressivos, assumindo uma predisposição a executar condutas negativas, pelo bem-estar que lhe causa, tornando-se um padrão de comportamento comum para essa pessoa e com um retorno satisfatório (Escobedo et al., 2019).

Regular as emoções é uma condição essencial para a vida e o desenvolvimento humano, onde são utilizadas diferentes estratégias para inibir, controlar ou expressar as emoções, com a intenção de atender às necessidades do ambiente e objetivos pessoais. Esse é um processo que pode ocorrer de maneira automática, onde não exige esforços ou pensamentos antecipados, ou de maneira intencional, sendo necessário tomar decisões e escolhas sobre qual expressão é a mais adequada ou desejada, a atividade física auxilia de forma positiva no controle de diversos sentimentos, incluindo a agressividade (Cremasco et al., 2020; Noronha & Batista, 2020).

As artes marciais tradicionais possuem como foco o desenvolvimento do autocontrole e disciplina, além de contar com vantagens em habilidades executivas, podendo acarretar melhorias para outras áreas ou atividades (Dias et al., 2013). No que se refere às práticas integrativas e inclusivas, uma alternativa que trabalha com os aspectos físicos, emocionais, mentais, psicológicos e espirituais são as artes marciais, uma atividade que possui uma história secular e carrega desde sua origem valores indispensáveis como parte essencial e inseparável da prática, sendo até mesmo

considerada como uma forma de promoção da saúde e do bem-estar psicológico (Gomes et al., 2019; Moreno; et al., 2020).

A origem das artes marciais é comumente confundida com a origem da civilização humana, mas foi na Grécia e no Egito que as estratégias de defesa e confronto pessoal tiveram início, porém, é na China que se consolidaram como uma forma de defesa e ataque, representando assim o ponto de origem das artes marciais tradicionais, unindo a gênese com o exercício do corpo, mente e espírito (Cazetto, 2010; Neto & Magini, 2008). Podendo ser dividida em diferentes graus, com o objetivo de fortalecer os seus praticantes, para que assim consigam defender-se atacando, subjugar seus agressores, além de apresentar um ideal para os praticantes. Sendo que as artes marciais também são praticadas como uma atividade de lazer, é um tipo de exercício que visa o aumento da aptidão física, assim como a defesa pessoal e também considerado como uma prática esportiva (Gonçalves & Silva, 2013; Rufino & Darido, 2013).

Os combates foram estabelecidos não exclusivamente para os propósitos militares, mas principalmente para o desenvolvimento mental, como por exemplo, a capacidade de prevenir agressões, capacidade de autocontrole emocional e a capacidade de conseguir permanecer calmo em determinada emergência. De acordo com *European Physical Education Association* (EUPEA) “essa forma particular de atividade física traz inúmeros benefícios para quem o pratica”, os exercícios de combate tornaram-se uma das formas e métodos de ressocialização entre os seus praticantes para reduzir os níveis de agressividade (Kuśnierz et al., 2014).

As artes marciais anteriormente notada pelo mundo ocidental, considerada como apenas sentimento de raiva e os estilos de combate que são chamados de artes marciais começaram a ser estimados no Ocidente apenas nos últimos 25 anos, pela capacidade em promover a saúde, tanto a física quanto a mental, passando a ser enxergado como demonstração de relaxamento físico e mental e o controle da mente e do corpo, que estão

diretamente associados com o aumento da autoconfiança e estima, as disciplinas que essa arte carrega é os valores da fraqueza e honestidade na comunicação, a assertividade, habilidade, empatia, coragem, humildade, perseverança, gentileza, respeito pelos outros, responsabilidade e autoaperfeiçoamento. Dessa forma começou a passar outra imagem, com menos métodos de agressão e mais como uma autodefesa, que possuem certo valor terapêutico (Weiser et al., 1995).

As artes marciais tradicionais são diferenciadas por exercícios que consistem em sequências de movimentos e com determinados padrões, que descrevem a batalha contra um número não determinado de oponentes imaginários, possuindo diferentes nomeações. Além disto, são qualificados por exercícios de combate com dois ou mais adversários, em que é essencial atentar-se em muitos estímulos gerados durante esse combate, para evitar os ataques e encontrar o movimento e o momento certo para responder esses ataques, são conhecidos como combate simples, englobando componentes cognitivos e físicos, tem-se que existe um paralelismo entre processos cognitivos de vários graus de complexidade, muitos deles influenciam uns aos outros, permitindo dessa forma que os atletas atuem em situações complexas (Fabio & Towey, 2018).

A prática de vários tipos de esportes de combate e artes marciais causam grande polêmica pela forma que é conduzido e executado o seu treinamento, porém é notável o grande interesse por tais formas de atividade física, tornando-se o assunto cada vez mais procurado por sua influência social e níveis de agressividade. Possuindo origem nas tradições seculares, são conhecidas como o meio que promove o funcionamento dos valores desejáveis nas culturas asiáticas e como um método de educar os jovens. É evidente os benefícios gerados para a saúde, mas também a sua prática serve como padrões de educação moral, níveis descendentes de brutalidade, sendo ao mesmo tempo uma matriz de autossatisfação (Kuśnierz et al., 2014).

Matias & Manfrin (2019) mostraram em um estudo realizado com praticantes de artes marciais e praticantes de outra modalidade de atividade física que aqueles que praticam as artes marciais possuem maior regulação quanto aos seus sentimentos quando são expostos à desafios, esse estudo mostrou que os praticantes de artes marciais possuem um controle maior quanto a agressividade, violência e até mesmo ansiedade quando comparado com os praticantes de outras atividades físicas. As teorias de agressão sejam instintivas ou impulsivas demonstram que as energias negativas que se acumulam no indivíduo, devem ser descarregadas de forma adequada, para assim mantenha um equilíbrio, essas energias são proporcionadas por estímulos externos que quando descarregadas servem como um instinto de defesa e manutenção do seu espaço vital (Matias et al., 2019).

Em um estudo realizado com alunos praticantes de artes marciais para análise de comportamento agressivo nesses praticantes, foi constatado que a prática pode auxiliar no controle de comportamentos agressivos escolares, onde aqueles alunos entrevistados mostraram-se capazes de não reagir de forma agressiva diante de algumas situações envolvendo conflitos (Pacheco, 2012).

A relação entre agressividade e a prática de artes marciais vem trazendo achados experimentais de que as artes marciais possibilitam a direção da agressividade de forma construtiva, nesse âmbito existem alguns estudos sobre a relação entre as práticas de artes marciais e a agressividade. Mesmo com um aumento dos estudos nesse âmbito, ainda é muito escasso em literatura e é de pouco conhecimento os sentimentos e autocontrole envolvidos em atletas durante suas lutas. Algumas investigações recentes mostram a influência de fatores psicológicos sobre o desempenho esportivo, como o medo, a ansiedade, violência e agressividade, principalmente no ambiente de competição onde todos esses sentimentos estão em alta e todos ativados ao mesmo tempo, sendo o humor retratado pelo estado emocional, corporal e comportamental do atleta, os pensamentos

que o cercam e o nível de entusiasmo ao desenvolver a tarefa. Dependendo do estado que o atleta se encontra pode contribuir de forma positiva ou interferir de forma direta e negativa nos combates, podendo alterar completamente o resultado das lutas (Miarka et al., 2020).

Constantemente há controvérsia sobre se a prática de artes marciais pode levar a mudanças psicológicas positivas ou negativas nos participantes, muitos afirmam que praticar artes marciais desenvolvem alterações psicológicas que são consideradas como benéficas para os seus praticantes e atuam estimulando o bom desenvolvimento social, psicológico, pessoal e ético. É provável que ocorra mudanças psicossociais de curto e longo prazo na prática de uma modalidade de arte marcial, porém um nível mínimo de prática de alguma atividade de artes marciais é necessário para que essas mudanças ocorram, alguns estudos estão sendo aprofundados para comprovar o nível mínimo de prática, tempo de prática e diferentes mudanças de acordo com cada modalidade de arte marcial (Binder, 1999).

Diversos estudos concordam que os benefícios para a saúde mental do treinamento e da prática de artes marciais são o aumento da autoestima e autoconfiança, um melhor gerenciamento tanto dos sentimentos de agressões quanto dos sentimentos de vulnerabilidade e diminuição dos distúrbios do sono e da depressão, acarretando em sentimentos bons para os seus praticantes, e ensinando os benefícios que terá proveito na vida pessoal do praticante também. Conseqüentemente quanto mais cedo o praticante começar, mais cedo ele poderá desfrutar desses sentimentos bons que será levado para o restante da sua vida (Weiser et al., 1995).

Diversos estudos demonstram a eficácia das artes marciais na redução da agressividade, em um estudo realizado com 60 meninos do ensino médio, que possuíam um perfil de comportamento problemático, sendo metade desses alunos componentes do grupo praticante de artes marciais e a outra metade não praticava o esporte, esse estudo

aconteceu durante um período de 3 meses, sendo os professores os avaliadores de comportamento desses alunos quanto a impulsividade, resistência a regras, autoconceito e comportamento inadequado. Após os 3 meses de treinamento o grupo praticante melhorou o seu comportamento em sala de aula e todas as exclusões após o início do estudo ocorreu no grupo não praticante. Os professores relacionaram os alunos que estavam praticando as artes marciais como menos impulsivos e menos agressivos, quando comparados com os alunos que não estavam praticando o esporte (Roberts & Macquarie, 2010).

Como visto em estudos citados anteriormente, ainda que poucos estudos mostrando a diferença entre a agressividade e regulação da emoções entre os praticantes de artes marciais e os não praticantes de artes marciais, onde os praticantes de artes marciais tendem a possuir mais autocontrole dos seus sentimentos quando expostos à desafios, não sendo exclusivo em competições, assim como um maior controle de outros sentimentos envolvidos no dia-a-dia quando comparados com praticantes de outras atividades físicas, que possuem ações nem sempre reguladas no seu dia a dia, por não praticar a execução dessas ações em conjunto diante de determinadas situações que são consideradas rotineiras para os praticantes de artes marciais.

O objetivo deste estudo é verificar os níveis de agressividade em praticantes de artes marciais, um assunto ainda considerado como escasso na literatura, através de uma revisão bibliográfica sobre o controle da agressividade e até mesmo outros sentimentos que são complementares em praticantes de artes marciais e o quão benéfico esse esporte pode ser para os seus praticantes, através do autocontrole que o praticante aprende a desenvolver e contrapor o pensamento de que os praticantes de artes marciais são considerados como violentos e agressivos devido as técnicas da sua prática. Investigar, através de publicações acadêmicas a respeito da agressividade em praticantes de artes

marciais, utilizando de artigos publicados no Google acadêmico e Scielo no período de 2018 até 2022.

MÉTODO

Estratégia de Busca

Para realizar esta revisão da literatura, foram utilizadas as bases de dados Google Acadêmico e Scielo. Os descritores utilizados foram agressão, autodefesa, traços de personalidade, psicologia do esporte. A busca foi realizada em português, através do ano de 2018 até 2022. Além disso, foi realizada a busca com os descritores, com foco no título.

Crítérios de elegibilidade

Considerando os objetivos deste estudo, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: trabalhos realizados nos idiomas português, espanhol e inglês, disponibilizados de forma completa e gratuita nas plataformas previamente mencionadas.

Etapas de Seleção e extração das informações

Utilizando a base de dados, termos e critérios anteriormente explicitados, na etapa 1 foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos recuperados, ainda que não possuíssem de forma explícita todos os descritores utilizados no processo de busca desse projeto. A partir disso, algumas publicações foram selecionadas para a etapa seguinte, e outras foram excluídas da revisão. Na segunda etapa, a leitura integral de cada artigo foi feita, verificando se todas as publicações se enquadravam nos critérios de inclusão. Nesta etapa também foram extraídas as informações relevantes para esta revisão.

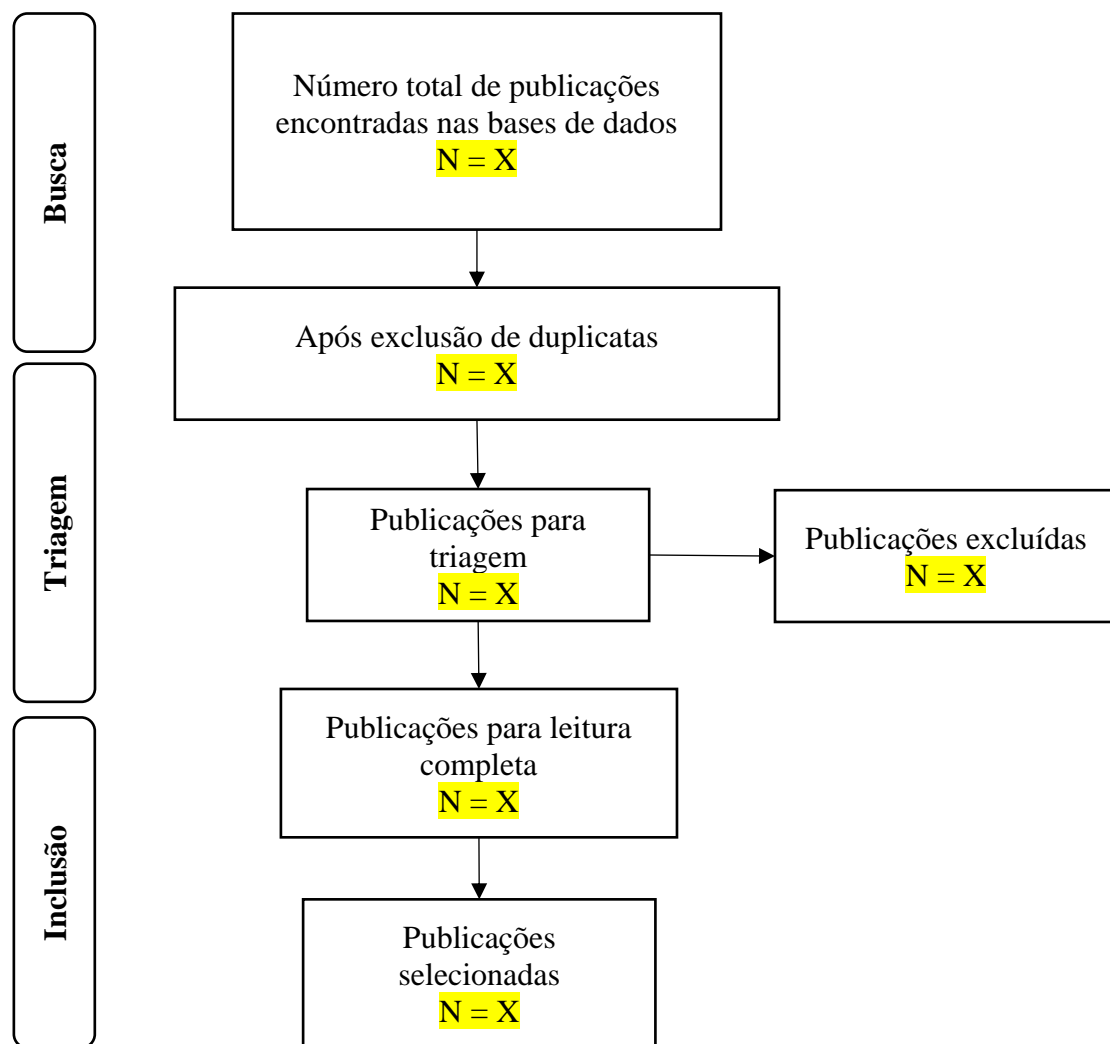
Foram extraídas informações relativas à publicação, sendo: ano de publicação, autores, delineamento do estudo, objetivo e foco do estudo. E também foi verificou informações metodológicas e relativas aos resultados.

RESULTADOS

A Figura 1 apresenta o diagrama de fluxo, representando a busca realizada para esta revisão da literatura.

Figura 1

Fluxograma baseado no PRISMA.



Nota. A nota deve descrever brevemente o conteúdo da figura, bem como esclarecer o significado de siglas e símbolos que eventualmente sejam utilizados.

Pode-se observar na Figura 1, que o total de publicações encontradas foi XXXX. Após exclusão de duplicatas e da triagem, foram selecionadas XXXX publicações. E,

após a leitura completa, restaram XXXX publicações, que foram utilizadas para os resultados do estudo. A partir dessas publicações, foi montada a Tabela 1, em que informações descritivas das publicações estão apresentadas.

Tabela 1.

Informações descritivas das publicações

ID	Autores e Ano	Revista	Caráter	Objetivo
1	X e Y (2010)	Revista Internacional de Psicologia	Empírico	Investigar relações entre depressão e ansiedade
2	W, Z e A (2020)	Psico-USF	Teórico	Comparar grupos de mulheres e homens quanto ao burnout.
3				
4				
5				

Tal qual apresentado na Tabela 1, os estudos foram publicados entre XXXX e YYYYY, sendo que a maioria dos estudos é dos últimos cinco anos. Além disso, todos estudos foram publicados em revistas da área da psicologia. Praticamente todos os estudos são empíricos, com exceção ao estudo 2, que é de caráter teórico. Quanto aos objetivos, pode-se notar que grande parte dos estudos buscou investigar relações entre... .. (Aqui vocês precisam verificar caso a caso, pois muda muito de acordo com o número de trabalhos encontrados, etc. É somente um modelo de base.)

A Tabela 2 apresenta informações quanto ao método utilizado nos estudos e os resultados encontrados.

Tabela 2.

Aspectos metodológicos e resultados das publicações selecionadas.

ID	Amostra	Instrumentos	Coleta de dados	Resultados
1	N=100 adultos	Beck Depression Inventory (BDI) Beck Anxiety Inventory (BAI)	Online	Associação entre depressão e ansiedade ($r = 0,50$)
2	Não se aplica, teórico	Não se aplica, teórico	Não se aplica, teórico	Autores concluem que há relação entre sintomas XXXX de depressão com sintomas YY de ansiedade, mas não com os demais.

3				
4				
5				

Pode-se observar na Tabela 2 que a maior parte dos estudos contou com amostras iguais ou maiores a 100 participantes. Além disso, todos os estudos empíricos tiveram adultos como foco. Os instrumentos usados foram diversos, embora XXX e YYYYY tenham se repetido em três estudos. Quanto aos resultados, notamos que (Aqui vocês precisam verificar caso a caso, pois muda muito de acordo com cada trabalho. É somente um modelo de base.)

DISCUSSÃO

(A Discussão é a seção em que os resultados são interpretados, explicados e debatidos à luz da fundamentação teórica utilizada na Introdução).

Organização geral da Discussão:

Parágrafo 1: retomar o objetivo do estudo e apresentar a principal conclusão que o estudo permitiu chegar. Essa conclusão deve ser o mais global/ampla possível, dado o objetivo do estudo. É importante lembrar que essa conclusão deve ser apresentada à luz das referências utilizadas na Introdução.

Parágrafo 2: discutir os “primeiros” resultados apresentados. Possivelmente, serão os resultados a partir do diagrama de fluxo.

Parágrafo 3: discutir os resultados da Tabela 1.

Parágrafo 4: discutir resultados da Tabela 2.

(A lógica de apresentação dos parágrafos segue, a depender da quantidade de informação apresentada nos Resultados. Isto é, a mesma lógica deve ser usada, independentemente do número de parágrafos apresentados na Discussão).

Parágrafo final: este é o parágrafo de fechamento da Discussão. Apresentar uma conclusão global do estudo. Na sequência, este parágrafo deve discorrer sobre as principais limitações do estudo realizado. O texto deve apontar claramente cada uma dessas limitações e, se possível, indicar futuros estudos que podem/devem ser realizados, para lidar com essas limitações.

REFERÊNCIAS

- Batista, H. H. V., & Noronha, A. P. P. (2018). Emotional self-regulation instruments: A literature review. *Avaliacao Psicologica*, 17(3), 389–398. <https://doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>
- Binder, B. (1999). *Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality? A Literature Review*. <http://userpages.chorus.net/wrassoc/articles/psychsoc.htm>
- Cazetto, F. F. (2010). Jiu-Jitsu brasileiro e Vale-Tudo: o uso de novas tecnologias no ensino de Lutas e Artes Marciais. *Motrivivência*, 34, 223–230. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2010n34p223>
- Cremasco, G. S., Pallini, A. C., Bonfá-araujo, B., Noronha, A. P. P., & Baptista, M. N. (2020). Escala de Desregulação Emocional – Adultos (EDEA): Evidências de validade. *Psicologia: Teoria e Prática*, 22(2), 143–160.
- Dias, N., Seabra, A. G., & Mackenzie, U. P. (2013). Funções executivas : desenvolvimento e intervenção. *Temas Sobre Desenvolvimentos*, 19.
- Escobedo, B. G. S., García-Méndez, M., Díaz-Loving, R., & Rivera-Aragón, S. (2019, January 1). Conceptualization and measurement of aggressiveness: Validation of a scale. *Revista Colombiana de Psicología*, 28(1), 115–130. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n1.70184>
- Fabio, R. A., & Towey, G. E. (2018). Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(6), 933–943. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07245-0>
- Gomes, S. T., Soares De Souza, R. L., Yoshida, H. M., & Fernandes, P. T. (2019). Autoestima, autoconfiança e ansiedade em praticantes de Jiu-jitsu. *Conexões: Educ. Fís., Esporte e Saúde*, 17(1980–9030), 1980–9030. <https://doi.org/10.20396/conex.v17i0.8655283>
- Gonçalves, A. V. L., & Silva, M. R. S. da. (2013). ARTES MARCIAIS E LUTAS: UMA ANÁLISE DA PRODUÇÃO DE SABERES NO CAMPO DISCURSIVO DA EDUCAÇÃO FÍSICA BRASILEIRA. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 35(3), 657–671.
- Kuśnierz, C., Cynarski, W. J., & Litwiniuk, A. (2014). *Comparison of aggressiveness levels in combat sports and martial arts male athletes to non-practising peers* (Vol. 10). www.archbudo.com
- Matias, T. S., Andrade, A., & Manfrin, J. M. (2019). Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 24, 1–8. <https://doi.org/10.12820/rbafs.24e0088>
- Miarka, B., Muller, V. T., Aedo-Muñoz, E., Brito, M. A., Fernandes, J. R., & Brito, C. J. (2020). Análise psicofisiológica em simulação de combate competitivo de artes marciais mistas. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(1), 974–990. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n1-077>
- Moreno, N. L., Winiawe, P. R. P., & Tsukamoto, M. H. C. (2020). A PRÁTICA DO KENDŌ COMO UMA POSSIBILIDADE DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO KENDŌ PRACTICE AS A POSSIBILITY FOR PROMOTING ACTIVE AGING LA PRÁCTICA DE KENDŌ COMO POSIBILIDAD PARA PROMOVER EL. *Corpoconsciência*, 24(3), 143–155.
- Neto, O. P., & Magini, M. (2008). Electromyographic and kinematic characteristics of Kung Fu Yau-Man palm strike. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 18(6), 1047–1052. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2007.03.009>
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020). Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 73–86. <https://doi.org/10.15446/v29n1.72960>

- Pacheco, R. L. (2012). A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS NA REDUÇÃO DA AGRESSIVIDADE EM ADOLESCENTES, NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Questões Contemporâneas*, 11(3).
- Roberts, R., & Macquarie, J. (2010). *Martial Arts and Mental Health*, by Iulius-Cezar Macarie and Ron Roberts.
- Rufino, L. G. B., & Darido, S. C. (2013). Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. *Conexões*, 11(1), 144–170. <https://doi.org/10.20396/conex.v11i1.8637635>
- Santos, J. C. dos. (2005). *A legitimação social do Karatê-Dô Tradicional e o controle da "agressividade": um estudo da exclusão da ilicitude na prática desportiva*. *. 1–21.
- Severino, C. D., & Barbosa, A. de O. (2011). *Karatê e agressividade: possíveis relações Karate and aggression: possible relation*.
- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, J. S., & Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic Aspects of the Martial Arts. *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOTHERAPY*, 48(1).

ANEXOS