



SARAH TEIXEIRA GOMES

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM MULHERES
PATICANTES E NÃO PRATICANTES
DE ARTES MARCIAIS**

Campinas

2016

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

SARAH TEIXEIRA GOMES

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS EM MULHERES
PRATICANTES E NÃO PRATICANTES
DE ARTES MARCIAIS**

Orientadora: Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Graduação da Faculdade
de Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para a obtenção
do título de Bacharel em Educação
Física.

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO
FINAL DA MONOGRAFIA DEFENDIDA PELA
ALUNA SARAH TEIXEIRA GOMES, E
ORIENTADA PELA PROF^ª. DR^ª. PAULA
TEIXEIRA FERNANDES.

Assinatura do Orientador

**CAMPINAS
2016**

FICHA CATALOGRAFICA

COMISSÃO JULGADORA

Orientadora:

Profª. Dra. Paula Teixeira Fernandes

Banca:

Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida

A todas às mulheres,
às mulheres comuns,
às mulheres mães,
às sonhadoras,
às trabalhadoras,
às mulheres lutadoras!

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar à Deus, por guiar-me em todas as etapas da minha vida, por mostrar-me o caminho que sonhou para mim. Agradeço por toda sabedoria que me deste para enfrentar o mundo, obrigada pela força e pela persistência em seguir o sonho que tens para a minha vida.

Agradeço à minha família por acreditar nas minhas escolhas e por me dar todo o apoio necessário para que tudo isso fosse possível. Agradeço especialmente a minha avó Maria José Francisco Gomes e ao meu avô Jorge Gomes por me criarem e acreditar no meu potencial desde que nasci. Agradeço aos meus pais biológicos André Gomes e Gleide Coelho por zelarem por mim, e a minha madrastra Cibeles Kuniyuki por me cuidar como filha. Agradeço a todos por todo o carinho e amor.

Agradeço à minha orientadora Professora Paula Teixeira Fernandes por acreditar em mim como pessoa e aluna. Agradeço pelo incentivo à pesquisa e por ser um grande exemplo para nós.

Agradeço ao meu tutor Héliio Yoshida por todo o apoio que me deu. Obrigada por ser um grande exemplo de tutoria.

Agradeço aos membros do Grupo de Estudo em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) pelo apoio e pelas discussões enriquecedoras.

Agradeço à minha melhor amiga Carol Cordeiro por me incentivar demasiadamente em todas as escolhas que fiz. Obrigada pelo companheirismo, pelo apoio, pelas risadas, pelos momentos que marcaram e estão marcando a minha vida.

Agradeço ao meu amigo Beeroth de Souza, por dar-me tantos conselhos e incentivos durante o período da faculdade, e por principalmente, incentivar-me a escrita poética.

Um agradecimento especial a equipe de atletismo da Medicina - UNICAMP, por me somarem na equipe, por acreditar no meu potencial como pessoa e atleta. Agradeço pelo apoio, pelas risadas, pelas conquistas dentro e fora das pistas. Com vocês aprendi o verdadeiro significado do que é uma equipe, e jamais irei me esquecer disso.

GOMES, Sarah Teixeira. **Aspectos psicológicos em mulheres praticantes e não praticantes de artes marciais**. 2016. 56f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

RESUMO

Introdução: A procura pela prática das Lutas, Artes Marciais ou Modalidades Esportivas de Combate (L/AM/MEC) cresceu nos últimos anos, incluindo também a prática por mulheres. Benefícios psicológicos para os praticantes são relatados na literatura e incluem melhora da autoconfiança, da autoestima, do autodomínio, da serenidade e, também melhoras emocionais. **Objetivo:** Avaliar autoconfiança, autoestima e resiliência em mulheres praticantes e não praticantes de Artes Marciais. **Metodologia:** Participaram desse estudo 50 mulheres, sendo 25 praticantes de Artes Marciais (Grupo GP) e 25 não praticantes (Grupo GNP). Os instrumentos utilizados foram: Ficha de identificação; Escala de autoconfiança; Escala de autoestima e Escala de resiliência. **Resultados:** O grupo GP teve idade média de 25,36 anos ($\pm 5,28$), com tempo médio de prática em Artes Marciais de 4,17 anos ($\pm 4,07$). Idade média para o grupo GNP foi de 25,36 anos ($\pm 5,28$), e 80% praticava algum tipo de atividade física. Os resultados mostraram que o grupo GP mostrou maiores níveis de autoconfiança, autoestima e resiliência com diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) em relação ao grupo GNP. **Conclusão:** O treinamento de L/AM/MEC para mulheres tem impacto positivo nos aspectos psicológicos de autoconfiança, autoestima e resiliência, o que faz com que essas mulheres consigam lidar melhor com as adversidades em suas vidas.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Artes Marciais; Autoestima; Autoconfiança; Resiliência

GOMES, Sarah Teixeira. **Psychological aspects in women practitioners and non-practitioners of martial arts**. 2016. 56f. Course Competition Assignment (Undergraduate in Physical Education) - Faculty of Physical Education. State University of Campinas, Campinas, 2016.

ABSTRACT

Background: The demand for the practice of Fights, Martial Arts and Combat Sports has grown in recent years, also including the practice by women. Psychological benefits for practitioners are reported in the literature and include increased self-confidence, self-esteem, self-control, serenity and emotional improvements. **Objective:** To evaluate self-confidence, self-esteem and resilience in women practicing and non-practicing Martial Arts. **Methods:** We evaluated 50 women, 25 practitioners of Martial Arts (GP group) and 25 non-practitioners (GNP Group). The instruments used were: Identification questionnaire; Self-confidence Scale; Self-esteem Scale and Resilience Scale. **Results:** The GP group had a mean age of 25.36 years (± 5.28), with mean time of training Martial Arts 4.17 years (± 4.07). Mean age for the GNP group was 25.36 years (± 5.28), and 80% practiced some kind of physical activity. The results showed that the GP group showed higher levels of self-confidence, self-esteem and resilience with a statistically significant difference ($p < 0.05$), when compared to the GNP group. **Conclusion:** The training of these martial arts for women had a positive impact on psychological aspects of self-confidence, self-esteem and resilience, highlighting the better deal with adversity in their lives.

Key-words: Sport Psychology; Martial Arts; Self-Esteem; Self-Confidence; Resilience

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Autoconfiança nos grupos GP e GNP	39
Gráfico 2 - Autoestima nos grupos GP e GNP	40
Gráfico 3 - Resiliência nos grupos GP e GNP	42

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Estudos com L/AM/MEC encontrados na revisão de literatura feita por Jacomin et al. (2013) entre os anos de 1998 a 2013.....	21
Tabela 2 - Revisão de literatura realizada por Correia e Franchini (2010) entre os anos de 1998 a 2008.....	21
Tabela 3 – Características gerais do grupo GP	36
Tabela 4 – Características gerais do grupo GNP	37
Tabela 5 – Atividades físicas praticadas pelo grupo GNP	37
Tabela 6 - Motivos que levaram o grupo GP a praticar artes marciais e motivos que levariam o grupo GNP a praticar artes marciais.....	37

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AM	=	Artes Marciais
GNP	=	Grupo Não Praticante
GP	=	Grupo Praticante
L	=	Lutas
MEC	=	Modalidades Esportivas de Combate
TCC	=	Tai Chi Chuan
UFC	=	<i>Ultimate Fighting Championship</i>
UNICAMP	=	Universidade Estadual de Campinas

MEMORIAL

A realização deste memorial traduz-se na recordação da minha passagem pela Faculdade de Educação Física (FEF) da UNICAMP. Por isso, fiz questão de realizá-lo de modo que estas recordações fiquem expostas num ciclo que aqui se finaliza, também conhecido como Trabalho de Conclusão de Curso.

Precedente à minha passagem pela FEF, no ensino médio, recordo que somente no último ano havia decidido o curso que queria prestar. Menina bagunceira, rebelde, e muitas vezes desatenta aos assuntos do vestibular, resolvi prestar UNICAMP e outra faculdade particular (esta, apenas por desengano de consciência). Lembro que muitos e até eu mesma desacreditava que poderia passar na UNICAMP, e realmente não passei. Fiquei por 3 pontos para passar para a segunda fase. E foi neste momento que eu vi que era capaz de conseguir tal feito. Após um ano de estudos, cursinho e foco nas metas, finalmente passei! Recebi a notícia enquanto estava num treino de *Muay Thai* na academia, e recordo deste momento como se fosse ontem - um tipo de felicidade difícil de descrever.

Finalmente na FEF, quis largar meu trabalho de período integral e dedicar-me à faculdade. Participei de diferentes grupos de estudo e, finalmente me encontrei no GEPEN (Grupo de Estudo em Psicologia do Esporte e Neurociências). A Psicologia sempre me atraiu, e neste grupo comecei a ter novos planejamentos e novas metas. Acredito que a meta mais desafiadora que me impus foi realizar minha primeira Iniciação Científica (IC). Lembro que bati na sala da professora Paula - líder do GEPEN, já estava com artigos em mãos para embasamento da ideia que tive, escrita num papel... um papel um pouco amassado e rabiscado, mas carregado de muita certeza do que queria. Então, apresentei tudo o que queria fazer para esta professora, que pela minha surpresa e contentamento, disse-me que já poderia começar a escrever. Escrevi e apresentei minha ideia oralmente no GEPEN. Fiz o projeto para o Comitê de Ética, e depois, o projeto para ser enviado ao PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) e para a FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo). Desejei tanto a FAPESP, mas não tive êxito, fiquei triste, mas quando consegui o PIBIC, percebi que o mais importante já havia conseguido: pessoas que acreditassem na possibilidade de realização daquele projeto de pesquisa.

Em seguida, começaram outras metas, uma delas era terminar a IC. Não apenas terminar, mas terminar com sucesso! Primeiro, eu desacreditei de mim mesma,

desacreditei que pudesse realizar um projeto de pesquisa que durasse um ano, algo que considerei um tanto complexo e talvez incapaz de fazer... Menina de escola pública, recordava das minhas dificuldades com as matérias da escola. Mas logo comecei a perceber que estava conseguindo cumprir todas as metas, e isso se deve ao meu esforço e muita persistência que tenho em fazer todas as coisas que me proponho a fazer. Eu não desisto e não nego batalhas. Por isso, corri atrás de tudo o que me propuseram, mas não fiz nada disso sozinha. Tive uma grande orientadora, e a ajuda de um grande tutor, que me acompanhou em todo o processo.

E aqui, é imprescindível escrever o porque escolhi o tema desta pesquisa. A ideia surgiu através da minha vivência no mundo das artes marciais. Meu pai, mestre de *Muay Thai* me incentivou desde criança a essa prática. Porém, apenas obtive tal interesse na adolescência (aquele período que considero o mais crítico da minha vida). Adolescente, cheia de medos, comecei a praticar *Muay Thai*, e logo percebi que ganhei muitos benefícios: além da diminuição do medo que tinha com a vida, o aumento da minha autoestima e da minha autoconfiança.

Na FEF e no GEPEN, meu desejo era que a transformação que senti e que acreditava que fosse real em muitas mulheres se tornasse algo de caráter mais público e científico. E assim veio a ideia daquele projeto de IC. Eu realmente queria mostrar para o mundo que as pessoas, principalmente as mulheres, podem obter benefícios psicológicos através da prática marcial. E aqui justifico o porque das mulheres: nós, nesta sociedade, já fomos desacreditadas de nosso potencial físico, e a preocupação que tenho com questões relacionadas a esse gênero.

Não posso esquecer-me de citar a oportunidade que tive de fazer mais uma IC, esta com idosos e comprometimento cognitivo leve. Um tema que nunca pensei que fosse trabalhar, e aí estava mais um novo desafio. Mas, dessa vez, não desacreditei da minha potencialidade em realizar um projeto. E isso se deve ao sucesso com a primeira IC, ao gosto pela pesquisa, e à excelente orientação que recebi naquele processo.

Na FEF também tive a honra de poder fazer grandes amigos, que me ajudaram não só em coisas relacionadas à FEF, mas em muitos aspectos da vida pessoal, naqueles momentos de festa, de alegria de confraternização, e também naqueles momentos de prova e em momentos em que fiquei triste. E estes poucos quero levar por toda minha vida. Devo lembrar também de mencionar minha vivência no atletismo, esporte que eu

nem sabia o que era antes de entrar na faculdade, mas que me rendeu muito aprendizado e várias medalhas em campeonatos universitários.

E preciso enfatizar mais uma vez, novos desafios vieram, agora o Trabalho de Conclusão de Curso. Aquela coisa que todos dizem que perdem o sono, ficam com dor de cabeça, etc... Ah, mas eu não tive nada disso, e pelo contrário, tive muito prazer em escrever esse trabalho e aqui poder concretizar e finalizá-lo.

E com o Trabalho de Conclusão de Curso, vieram outros sentimentos. O principal deles é sentir que algo está acabando. Chega a formatura e o aparecimento de novas responsabilidades para a vida. Mas desta vez, considere todos os momentos de sucesso que tive na FEF junto de todas as pessoas importantes, amigos e professores que sempre estiveram ao meu lado nesse processo. E aqui fico feliz em finalizar algo que considero extremamente importante na minha vida e que abrirá espaço para que novos desafios cheguem.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	16
2 CENÁRIO	18
2.1 Lutas, Artes Marciais ou Modalidades Esportivas de Combate	18
2.2 A Figura Feminina nas Artes Marciais	22
2.3 Efeitos Psicológicos do Treinamento Marcial	24
2.4 Autoconfiança	25
2.5 Autoestima	26
2.6 Resiliência	28
3 OBJETIVO	31
4 METODOLOGIA	32
4.1 Participantes	32
4.2 Local	32
4.3 Instrumentos	33
4.4 Procedimentos	34
4.5 Aspectos éticos	35
4.6 Análise Estatística	35
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	36
5.1 Caracterização da População	36
5.2 Dados Sociodemográficos	38
5.3 Autoconfiança	39
5.4 Autoestima	40
5.5 Resiliência	42
6 CONCLUSÕES	44
7 REFERÊNCIAS	45
8 ANEXOS	49

1 INTRODUÇÃO

As Lutas, Artes Marciais ou Modalidades Esportivas de Combate (L/AM/MEC) no contexto moderno envolvem as formas de combate com as mãos, forma de autodefesa e de esporte (BURKE et al, 2007).

A procura pela prática das L/AM/MEC tem crescido nos últimos anos e está perdendo o status de esporte masculino, tornando-se cada vez mais praticado por outros grupos, como crianças e mulheres.

De fato é crescente o número de praticantes de L/AM/MEC (CORREIA, 2015). Entretanto, ainda nos dias de hoje ainda há poucos estudos que retratem essa temática, sobretudo no Brasil (CORREIA E FRANCHINI, 2010; JACOMIN et al, 2013).

Estudos com L/AM/MEC e Psicologia são encontrados na literatura, ainda que muito poucos (FULLER, 1988; RICHMAN & REHBERG, 1986). Estudos com mulheres (GUTHRIE, 1997; HOLLANDER, 2004; HUGHES et al, 2003), L/AM/MEC e Psicologia do Esporte também, porém ainda em menor proporção, havendo ainda nos dias de hoje uma lacuna em estudos que retratem esse tema.

Podemos destacar alguns indícios de ainda existirem poucos estudos que envolvem a prática das artes marciais por mulheres. Esses apontamentos consideram o Brasil como território da busca pela prática esportiva por mulheres, visto que até 1975 vigorou uma lei a qual as mulheres eram proibidas de praticarem L/AM/MEC e outros esportes considerados de caráter masculino e não condizentes com o gênero feminino (MOURÃO, 2000).

Além disso, Hollander (2009) analisou as raízes da resistência da autodefesa para as mulheres. A autora verificou que as pessoas acreditam que a autodefesa para as mulheres seria algo impossível e perigoso. Aponta ainda que esses fatores estão ligados às ideias de gênero que estão profundamente enraizadas na nossa cultura.

Precedente à este último estudo, Hollander (2004) já havia constatado que aulas de autodefesa para mulheres são efetivas para melhorarem a autoconfiança, e efeitos positivos que são levados para a vida dessas mulheres como um todo.

A literatura evidencia benefícios psicológicos através da prática de L/AM/MEC para a população geral, com destaque para o bem estar psicológico (JIMENEZ, MELENDEZ & ALBERS 2012; WOODWARD 2009). Quanto aos demais

benefícios, destacam-se o aumento da autoconfiança, autoestima, autodomínio, serenidade e melhoras emocionais (FULLER, 1988; McDANIEL, 1993; HUGHES et al, 2003).

Os benefícios especificamente para as mulheres são o aumento da autoconfiança (HOLLANDER, 2004) e aumento da autoestima (GUTHRIE, 1997) em aulas de autodefesa.

Desse modo, este trabalho propõe mostrar com as L/AM/MEC podem trazer benefícios para a vida dos seus praticantes, especificamente para as mulheres. E para isso, esta introdução está dividida em tópicos que mostrarão um panorama geral sobre as L/AM/MEC e a inserção da mulher nesse contexto, e por seguinte, os benefícios psicológicos dessa prática.

2 CENÁRIO

2.1 Lutas, Artes Marciais ou Modalidades Esportivas de Combate

Os termos Lutas, Artes Marciais ou Modalidades Esportivas de Combate aparecem frequentemente na literatura. Correia e Franchini (2010) decorrem sobre estes três termos, como veremos a seguir:

O termo Luta:

Lhe confere uma dimensão polissêmica. Como exemplificação, temos as noções de lutas de classe, dos trabalhadores, pelos direitos da mulher, pela vida e outros mais. No sentido lato, temos a situação em que o referido termo se circunscreve no contexto dos embates físicos/corporais por intenções de subjugações entre os sujeitos a partir de conflitos interpessoais e, invariavelmente, por conteúdos humanos contraditórios e ambivalentes (CORREIA e FRANCHINI, 2010, p. 1).

O termo Arte Marcial:

Faz referência a um conjunto de práticas corporais que são configuradas a partir de uma noção aqui denominada de “metáfora da guerra”, uma vez que essas práticas derivam de técnicas de guerra [...] desta forma podemos identificar que a expressão “arte” nos sinaliza para uma demanda expressiva, inventiva, imaginária, lúdica 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 humana (CORREIA e FRANCHINI, 2010, p. 1-2).

O termo Modalidade Esportiva 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, mensuração, aplicação de conceitos científicos, comparação de 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 e FRANCHINI, 2010, p. 2).

Urge ressaltar que nenhum dos três termos está errado, mas que cada um possui uma origem diferente e, por isso, podem ser usados no mesmo sentido.

Com a definição e a origem dos termos L/AM/MEC supracitadas acima, podemos avançar a discussão sobre o próprio significado do que é Luta, neste caso, termo usado por Gomes et al. (2010). Assim, a Luta é definida como:

Prática corporal imprevisível, caracterizada por determinado estado de contato, que possibilita a duas ou mais pessoas se enfrentarem numa constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, regida por regras, com o objetivo mútuo sobre um alvo móvel personificado no oponente (GOMES et al, 2010, p.221).

Sendo assim, as L/AM/MEC abrangem uma série de modalidades institucionalizadas, onde cada modalidade reporta sua própria história, tradição e as técnicas desenvolvidas que são transmitidas pelos seus praticantes (GOMES et al, 2010).

Segundo Burke et al. (2007), existem diferentes escolas de L/AM/MEC, principalmente aquelas que se desenvolveram na cultura asiática. Essas incluem várias formas do “budo” no Japão, como o aikido, karate, kendo, sumo e judô. E exemplos de outras escolas de artes marciais que surgiram, como por exemplo, o *Muay Thai* (Tailândia) e a Capoeira (Brasil).

Entretanto, independente da modalidade, existem princípios condicionais que abrangem todas elas: contato proposital; fusão ataque/defesa; imprevisibilidade; oponente(s)/alvo(s) e regras (GOMES et al, 2010).

Além disso, pode-se classificar as L/AM/MEC de acordo com a distância existente entre os oponentes, e que depende das regras da modalidade, pois esta delimita como deve ser o contato entre os indivíduos (GOMES et al 2010). A Figura 1 proposta por GOMES et al. (2010) organiza as L/AM/MEC da seguinte forma:

Quadro 1 - Grupos Situacionais de Luta

Distância	Situações
Curta	Desequilibrar Rolar Projetar Cair Controlar Excluir
Média	Tocar Golpear: Mãos, braços, cotovelos Pernas, joelhos, pés
Longa	Tocar: Intermédio de um implemento Manipular: Implemento

Legenda: Adaptado de Gomes et al. (2010)

As L/AM/MEC vêm ganhando maior destaque nos últimos anos através de uma visibilidade aliada aos grandes meios de comunicação, que se impulsiona por meio da sociedade capitalista e da sociedade espetáculo. Eventos de grande notoriedade, como por exemplo, os torneios de Artes Marciais Mistas (MMA), tem repercutido com maior intensidade na mídia (CORREIA, 2015).

Em contrapartida, o cenário científico não tem acompanhado o crescimento das L/AM/MEC, como mostra a revisão sistemática de literatura realizada por Jacomin et al. (2013) que encontraram 24 trabalhos na literatura nacional publicados em dez periódicos entre os anos de 1998 e 2013. A tabela 1 mostra as modalidades pesquisadas nos trabalhos encontrados por Jacomin et al. (2013). Os autores também concluíram que esses dados mostram a necessidade de mais pesquisas com L/AM/MEC, bem como mais trabalhos com mulheres, idosos, crianças e adolescentes.

Tabela 1 - Estudos com L/AM/MEC encontrados na revisão de literatura feita por Jacomin et al. (2013) entre os anos de 1998 a 2013

Estudos com L/AM/MEC	N=24
Judô	58,7%
Karatê	16,6%
Capoeira	8,3%
Karatê/Jiu-Jitsu	4,1%
Kung-fu	4,1%
Jiu-Jitsu	4,1%
Taekowndo	4,1%

Legenda: Revisão de literatura realizada por Jacomin et al (2013) entre os anos de 1998 a 2013.

O estudo de Jacomin et al. (2013) corrobora com um estudo anterior de Correia e Franchini (2010) que analisou a produção científica em L/AM/MEC nas principais revistas acadêmicas de circulação nacional no período de 1998 a 2008. Os resultados desse estudo também apontaram para uma baixa produção acadêmica. Entretanto, esse estudo de 2010 observou maior número de artigos publicados do que o estudo mais recente de 2013. A tabela 2 mostra as modalidades pesquisadas encontradas nos estudos por Correia e Franchini (2010).

Tabela 2 - Revisão de literatura realizada por Correia e Franchini (2010) entre os anos de 1998 a 2008

Estudos com L/AM/MEC	N=75
Judô	49,3%
Capoeira	24%
Karatê	6,7%
Diversas lutas	6,7%
Esgrima	5,3%
Jiu-Jitsu	2,7%
Tai Chi Chuan	2,7%
Taekowndo	1,3%
Luta Olímpica	1,3%

Legenda: Revisão de literatura realizada por Correia e Franchini (2010) entre os anos de 1998 a 2008.

Além disso, os autores também mostraram que as áreas mais pesquisadas foram: Biodinâmica (40%), seguidos pelos Estudos socioculturais do Movimento Humano (32%), Pedagogia do Movimento Humano (10,7%), Comportamento Motor (8%), Treinamento Esportivo (8%), Administração Esportiva (1,3%) e Adaptação do Movimento Humano (nenhum artigo produzido).

Nesse sentido, esses estudos mostram a indispensabilidade de mais pesquisas com L/AM/MEC e a instância de mais estudos com outros grupos como mulheres.

2.2 A Figura Feminina nas Artes Marciais

A participação da mulher nas L/AM/MEC antecede a inserção da mulher no esporte. Na realidade, a busca por esse espaço considerado de caráter masculino começou através da luta pelo acesso da mulher ao campo esportivo, tratando-se principalmente da mulher brasileira (MOURÃO, 2000).

Nesse contexto, vale ressaltar que a mulher já foi proibida de praticar esportes considerados impróprios, assim como demonstra o decreto de lei 3.199, de 1941, artigo 54 vigente até 1975, que dizia: "às mulheres não se permitirá a prática de desportos incompatíveis com as condições de sua natureza" (DECRETO-LEI Nº 3.199 DE 14 DE ABRIL DE 1941; MOURÃO, 2000). Em 1965, a deliberação nº 7 do Conselho Nacional de Desportos, que instruiu entidades esportivas no Brasil sobre a participação feminina em modalidades esportivas, estabeleceu: "não é permitida a prática de lutas de qualquer natureza, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo, halterofilismo e beisebol" (DELIBERAÇÃO Nº 7; TAFFAREL e FRANÇA, 1994). Desse modo, historicamente as mulheres tem sido segregadas do espaço das L/AM/MEC. Em outro país, como por exemplo, na Tailândia, lugar onde nasceu o *Muay Thai*, até pouco tempo atrás às mulheres não se era permitido lutar, muito menos ir aos ginásios assistir os combates (MOLINERO, STILBEN, TELLES, 2010).

Por conseguinte, os argumentos que restringiam a prática de atividades físicas às mulheres começaram a ser desmitificados através de evidências científicas que romperam com paradigmas da época, nos quais a mulher era considerada frágil e inapta

ao esporte, e que sua preocupação deveria ser apenas com a reprodução, sendo que a prática esportiva provocaria possíveis lesões nos órgãos reprodutores. Assim, visto que esses argumentos não se sustentaram mais, a mulher começa a adentrar no campo esportivo através dessas alterações de representação (MOURÃO, 2000).

Essas alterações da representação da mulher podem ser vistas no estudo de De Carvalho Ferretti e Knijnik (2007), que destacou as alterações de representação midiática que as mulheres tem sofrido. Um dos destaques mostra o filme “Menina de Ouro” (ano: 2004; direção: Clint Eastwood) que conta a história de uma mulher que entra no boxe, sendo retratada apenas pela sua força de vontade e superação. Em nenhum momento a mulher representada neste filme é retratada de forma erótica, o que muda as representações da mulher esportiva e da mulher lutadora. Outros exemplos desse estudo são de desenhos infantis como o das “Meninas Super Poderosas” e da “Mulan”. Por fim, os autores dizem que “o fato é que está ocorrendo uma intensa reinterpretação simbólica sobre mulheres que vão à luta, literalmente e de fato” (DE CARVALHO FERRETTI e KNIJNIK 2007, p.64).

No que se refere às L/AM/MEC, Follo (2012), em um estudo de revisão de literatura, averiguou onde estariam as mulheres praticantes de artes marciais. A resposta para sua pergunta ao final do estudo foi que as mulheres estavam escondidas da pesquisa, e que só agora estão sendo evidenciadas em trabalhos acadêmicos.

Além disso, podemos destacar que as L/AM/MEC estão ganhando maior visibilidade nos últimos anos, principalmente em grandes eventos esportivos de MMA (CORREIA, 2015). O evento mais popular destes é conhecido como UFC, que surgiu em 1993 e é exibido até os dias de hoje por canais abertos e fechados (TOREZANI, 2012). No princípio, o UFC começou apenas com lutas masculinas. Entretanto, 20 anos depois, em 2013, o criador do UFC anunciou a primeira luta feminina da história do evento, e esta foi a principal luta da noite, valendo cinturão para campeã. Desde então, as mulheres vem ganhando destaque em eventos de L/AM/MEC, principalmente em eventos de MMA. Estas mulheres, que um dia foram proibidas por lei de não praticarem artes marciais, estão conquistando grande destaque em suas lutas, nas defesas de cinturões, e nas suas habilidades atléticas. Vale ressaltar que esse destaque é nítido, quando atletas mulheres, durante uma luta que valia a defesa de cinturão UFC 196, em 2016 foram aplaudidas de pé naquela noite.

Apesar dessa maior visibilidade de combates femininos ter acontecido em 2013 no UFC, em consequência do grande destaque midiático que existe nesse evento, é fundamental destacar que os combates femininos de MMA, especificamente das lutadoras brasileiras, constam registros desde 2003 em um evento denominado MECA10 realizado em Curitiba-PR (FERNANDES et al., 2015).

Podemos evidenciar esse destaque quando também surgem eventos específicos para lutas femininas, como por exemplo, o *Invicta Fighting Championships* que teve seu surgimento em 2012 para que lutadoras profissionais de MMA tivessem seu espaço para competir constantemente (FERNANDES et al., 2015; INVICTA FC, 2016).

No mesmo ano (2012), nos Jogos Olímpicos de Londres, todas as categorias femininas da modalidade de Boxe foram preenchidas por atletas brasileiras, com medalha em uma das categorias (FERNANDES et al., 2015).

Nesse sentido, percebe-se que as mulheres estão ganhando cada vez mais espaço num esporte que antes era considerado uma área de reserva masculina. Percebemos isso num trecho de Mourão (2000, p. 8): “Não houve, na história da emancipação esportiva da mulher brasileira, confrontos, lutas por espaço, e sim um processo lento de infiltração, que se consolida na prática e no exercício da interação [...]”.

2.3 Efeitos Psicológicos do Treinamento Marcial

Estudos de condição mais antiga já expressavam a relação das artes marciais com a Psicologia. Assim, esta relação pode ser encontrada no estudo de Fuller (1988), que argumenta que dentro da perspectiva psicoterapêutica as artes marciais podem ser vistas como sistemas refinados de formação do potencial humano que fornecem modelos práticos e mecanismos de intervenção psicológica.

Além disso, o treinamento marcial especificamente para as mulheres ocasionaria no ganho de assertividade, força e confiança em situações físicas e verbais (McDANIEL, 1993).

Outrossim, estudos mais recentes (VERTONGHEN & THEEBOOM 2010; WOODWARD, 2009) também tem relatado a relação da Psicologia com a prática

marcial. Woodward (2009) relatou que muitos artistas marciais veem sua prática como uma forma de atingir o autodomínio e o bem-estar psicológico.

Estudos de revisão de literatura (BINDER 2007; WOODWARD 2009; VERTONGHEN & THEEBOOM 2010; JIMENEZ, MELENDEZ & ALBERS 2012) também foram encontrados, e estes relacionam a prática das artes marciais com benefícios psicológicos.

O estudo mais recente de Jimenez, Melendez & Albers (2012) apontou que a prática do Tai Chi Chuan (TCC) melhora a qualidade de vida, o bem-estar emocional, o humor, os sintomas depressivos, a raiva, a tensão e a ansiedade e ainda melhora as desordens emocionais e a habilidade de lidar com situações de estresse.

Woodward (2009) demonstrou que a prática das artes marciais pode servir com parte de um tratamento complementar para pacientes com sintomas depressivos e com distúrbios do sono. Além disso, o praticante aprenderia sistemas de autodefesa e assim, também melhoraria o bem estar psicológico.

2.4 Autoconfiança

A autoconfiança refere-se ao grau de convicção e firmeza numa determinada crença, mas sem que a situação seja específica (BANDURA, 1990). É um sentimento que se desenvolve a partir de contingências de reforçamento não sociais. Para o desenvolvimento da autoconfiança, é necessário que o comportamento de um indivíduo produza consequências que fortaleçam esse comportamento. Assim, o sentimento de autoconfiança está associado aos comportamentos bem sucedidos (GUILHARDI, 2002).

Nesta acepção, a autoconfiança é um sentimento aprendido e desenvolvido durante a vida do indivíduo e produzido através de uma história de reforçamento que pode ser positivo ou negativo. Ressalta-se que a manutenção e o desenvolvimento da autoconfiança são mantidos pela própria pessoa, quando esta aprende que seus comportamentos desencadeiam consequências reforçadoras positivas ou evitam consequências aversivas (GUILHARDI, 2002).

Hollander (2004) constatou, em seu estudo de caráter qualitativo, que a intervenção de autodefesa para mulheres aumenta a autoconfiança. As aulas, além de

incluírem treinamento físico e de defesa pessoal, incluíam também treinamento de defesa verbal, o qual a autora designou como treino de assertividade. A autora concluiu que a intervenção de defesa pessoal produz efeitos positivos na vida das mulheres e na forma com lidam com situações potencialmente perigosas. Além disso, fortalecem ações em sua vida cotidiana, como as interações consigo mesmas e com o outro, no que diz respeito à sua autoconfiança, sentimentos sobre o seus corpos e sobre a ideia de gênero.

2.5 Autoestima

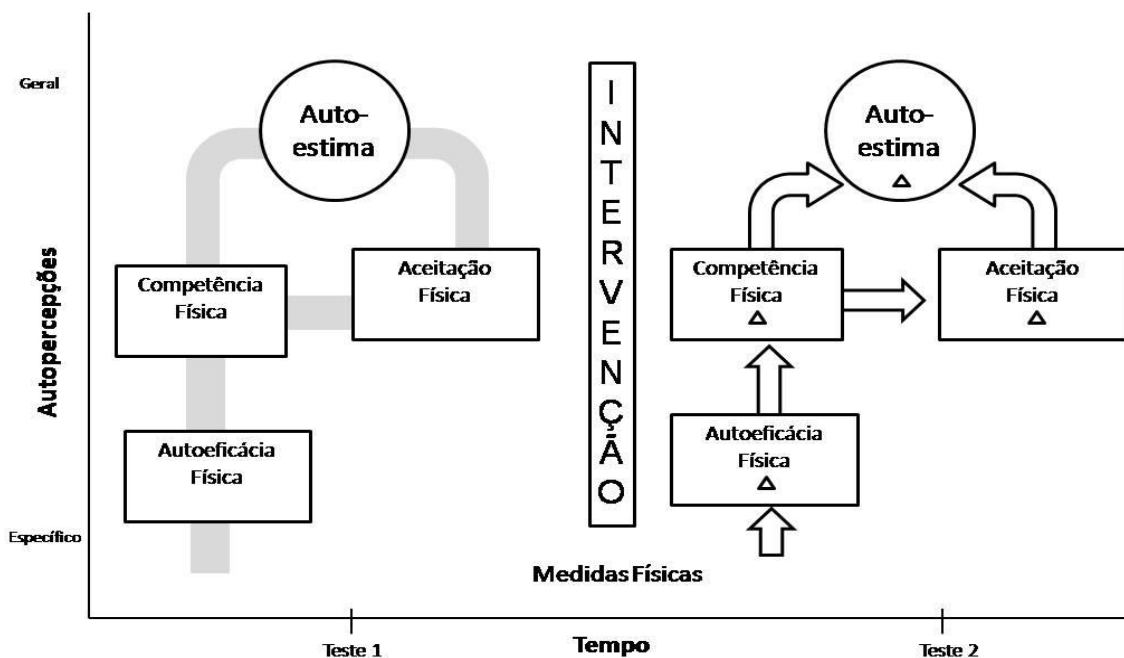
Segundo Rosenberg et al. (1995), a maior parte da literatura diz que a autoestima compreende atitudes positivas ou negativas que o indivíduo tem sobre si mesmo, podendo ser cognitivas ou afetivas. As cognitivas estão relacionadas ao objeto, como pessoa, objeto, material, grupo, ideia, entre outros, que por sua vez, também se relacionam à autoestima específica, que é mais relevante ao comportamento (ROSENBERG et al., 1995). As atitudes afetivas são respostas positivas ou negativas para com esses objetos, e estão relacionadas com a autoestima global. A autoestima global está relacionada ao bem estar psicológico e tem como característica central a autoaceitação e o autorrespeito, sendo a competência também um dos fatores (ROSENBERG et al., 1995).

Segundo os autores, estabeleceu-se na literatura uma relação inversa entre a autoestima e a depressão (ROSENBERG 1985; WYLIE 1979 citado por ROSENBERG et al., 1995). A depressão, junto com outros fatores como, anomia, ansiedade geral, ressentimento, ansiedade e tensão, irritabilidade, satisfação com a vida, culpa, felicidade e estados afetivos negativos são fatores que influenciam a autoestima (ROSENBERG et al., 1995).

Além disso, a autoestima também pode ser vista como principal indicador da estabilidade emocional, por isso, níveis altos de autoestima estão relacionados com resiliência, liderança, adaptação social positiva e altos níveis de realização no âmbito da educação e do trabalho (FOX, 2000).

O modelo proposto por Sonstroem & Morgan (1989) explica a relação do aumento dos níveis de autoestima através da prática do exercício físico. O modelo segue demonstrado a seguir:

Figura 1: Modelo proposto para análise da interação entre exercício e autoestima



Legenda: Adaptado e traduzido de SONSTROEM & MORGAN (1989)

Esse modelo propõe que a intervenção do exercício físico aumenta a autoestima com o tempo. Esse aumento se deve a melhora das autopercepções sobre a autoeficácia física que, respectivamente, melhora a competência física e a aceitação física. Assim, esse conjunto faz com que se aumentem os níveis de autoestima.

Segundo Fox (2000), existem mecanismos potenciais envolvidos no aumento dos níveis de autoestima relacionado ao exercício físico, sendo eles:

- Mecanismo psicofisiológico indeterminado que melhora o humor e o amor próprio;
- Melhora da imagem corporal, satisfação e aceitação do próprio corpo através da perda de peso ou aumento do tônus muscular;
- Aumento da percepção de competência física através da melhora das habilidades e aspectos como força e capacidade cardiorrespiratória;
- Aumento do senso de autonomia e o controle sobre o próprio corpo;

- Melhora do senso de pertencimento através de relações com as pessoas envolvidas na prática do exercício.

Assim, percebemos como a questão da autoestima está bem delineada na literatura científica; entretanto, poucos estudos avaliam a autoestima através da prática marcial e especialmente em mulheres.

O estudo mais clássico sobre autoestima nas L/AM/MEC é de Richman & Rehberg (1986). Os autores avaliaram a autoestima em 60 praticantes de Karatê, com idade média de 23 anos. Os praticantes foram avaliados um dia antes de um torneio nos Estados Unidos em 1985. A autoestima foi avaliada através da escala de Rosenberg. Os resultados mostraram que há uma relação significativa entre a autoestima e as habilidades do praticante quanto às formas (kata), à luta e ao condicionamento físico. Além disso, o estudo também mostrou que a autoestima em iniciantes é menor do que em praticantes intermediários, avançados e experts.

Já Guthrie (1997) avaliou 30 mulheres com idade entre 26 a 62 anos (média de 38 anos), praticantes de Karatê há pelo menos seis meses, sendo que algumas já treinavam por muitos anos. O estudo foi realizado através de uma entrevista estruturada, e os resultados mostraram ganho de benefícios físicos: controle motor ($n = 30$); força e potência muscular ($n = 27$); coordenação motora ($N = 25$); aptidão cardiovascular ($n = 17$); tônus muscular ($n = 14$); resistência muscular ($n = 12$) e flexibilidade ($n = 12$). Cada um destes benefícios físicos era associado com a mudança na autoestima, mostrando que o aumento da autoestima está relacionado com as percepções físicas melhoradas. Todas as 30 mulheres relataram a percepção de ganhos físicos e psicológicos relacionados à autoestima.

2.6 Resiliência

O termo resiliência no campo das ciências humanas, especialmente na área da Psicologia, vem sendo utilizado há pouco tempo, principalmente no Brasil. Esse termo em relação a outras áreas, como na Física e Engenharia, é utilizado para designar a resistência de materiais e refere-se à capacidade de um material absorver energia sem sofrer deformação plástica ou permanente. Nesse sentido, a utilização desse termo nessa

perspectiva da física e engenharia antecede a utilização e o seu significado na Psicologia (YUNES, 2003).

Segundo Sanches e Rubio (2010), a resiliência no campo na Psicologia refere-se a indivíduos que, apesar de terem passado situações muito adversas, conseguem superar essas adversidades e ter um desenvolvimento saudável. Nesse sentido, a interação do indivíduo com o seu ambiente social promove, através da resiliência, a adaptação à sociedade e a promoção de melhor qualidade de vida (INFANTE, 2005).

Nessa perspectiva, Infante (2005), situa que o conceito de resiliência, distingue três componentes essenciais, sendo eles:

1. A noção de adversidade, trauma, risco ou ameaça ao desenvolvimento humano;
2. A adaptação positiva ou superação da adversidade;
3. O processo que considera a dinâmica entre mecanismos emocionais, cognitivos e socioculturais que influem no desenvolvimento humano.

Oliveira et al. (2008) explicam que na base do processo entre a resiliência e o desenvolvimento humano existem dois fatores, os fatores de risco e os fatores de proteção.

Os fatores de risco são adversidades, tais como abuso sexual, guerras, desemprego, morte, perdas, entre outros. Os autores explicam que os fatores de risco afetam a capacidade de resiliência e dentre as variáveis que podem ser mencionadas como possíveis fatores de risco, estão: 1) níveis e número de exposições a eventos estressores, 2) sentido atribuído ao evento estressor, 3) acúmulo dos fatores de risco, 4) cronicidade dos eventos e 5) níveis de tolerância ao estresse (OLIVEIRA et al., 2008).

Contraditoriamente, os fatores de proteção são relativos a: otimismo, flexibilidade, apoio social, autoestima, autoeficácia, enfrentamento, controle dos impulsos, domínio e espiritualidade. Esses fatores de proteção tem a função de amenizar as consequências negativas esperadas pela maioria das pessoas (OLIVEIRA et al., 2008).

Neste viés, a identificação do processo de resiliência implica em uma adaptação positiva que pode ser considerada quando o indivíduo alcança expectativas

sociais associadas a uma etapa de desenvolvimento, ou quando não há sinais de desajuste. Desse modo, se no processo de resiliência ocorrer uma adaptação positiva, considera-se uma adaptação resiliente (INFANTE, 2005). “A adaptação resiliente, por sua vez, se dá em função da interação dinâmica entre múltiplos fatores de risco e de resiliência, os quais podem ser familiares, bioquímicos, fisiológicos, cognitivos, afetivos, biográficos, socioeconômicos, sociais e/ou culturais.” (INFANTE, 2005, p.30).

Estudos recentes (LAVRETSKY ET AL, 2011; SUN; BUYS & JAYASINGHE, 2014) com Tai Chi Chuan (TCC) demonstram que essa prática tem impacto positivo na resiliência.

Sun; Buys & Jayasinghe (2014) realizaram uma intervenção de TCC durante 6 meses com 41 pacientes com insuficiência cardíaca no período pós operatório. Os resultados mostraram que houve aumento significativo da resiliência depois da intervenção.

Lavretsky et al. (2011) usaram a prática do TCC como uma forma de tratamento complementar para a depressão geriátrica. Para isso, estudaram 112 idosos em tratamento da depressão, fazendo uso de medicamento (escitalopram). Os idosos foram divididos em 2 grupos: Grupo de intervenção com TCC e o Grupo de educação para saúde. Neste último, foram realizadas palestras, discussões e testes para avaliar a aprendizagem do paciente, sem a prática de exercício físico. Os resultados mostraram que o Grupo TCC teve maior resiliência no final da intervenção do que o Grupo de Educação para Saúde.

Assim, a intervenção com TCC tem sido recomendada para idosos ou para indivíduos com restrição de mobilidade por causa da sua natureza de baixo impacto (WOODWARD, 2009).

3 OBJETIVO

Avaliar aspectos psicológicos (autoconfiança, autoestima e resiliência) em mulheres praticantes de artes marciais e comparar estes mesmos dados com mulheres não praticantes de artes marciais.

4 MÉTODOS

4.1 Participantes

O estudo foi realizado com 50 mulheres, sendo 25 mulheres praticantes de qualquer arte marcial e 25 mulheres não praticantes de artes-marciais, com idades variando entre 18 e 40 anos, sendo que para cada praticante houve uma da mesma idade não praticante. Todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Critérios de inclusão:

- Mulheres praticantes de artes marciais com no mínimo de um ano de treino contínuo em qualquer modalidade de artes marciais;
- Mulheres não praticantes de artes marciais que nunca tiveram contato com qualquer modalidade.

Critérios de exclusão:

- Participantes que se recusem a participar de qualquer uma das fases da pesquisa;
- Participantes que não responderem às escalas corretamente por qualquer problema cognitivo ou mental.

4.2 Local

A aplicação dos instrumentos foi realizada no próprio local de treinamento (academia) mediante dia e horário marcado. Para as mulheres não praticantes de artes marciais os testes foram aplicados na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, quando os sujeitos vieram participar dessa pesquisa.

4.3 Instrumentos

Ficha de Identificação

Foi elaborada uma ficha de identificação com perguntas semelhantes para ambos os grupos, sendo que as questões de identificação referiam-se aos seguintes dados: nome, idade, data de nascimento, telefone e escolaridade. Para o grupo GP, havia perguntas sobre qual modalidade treinava, o tempo de prática, a graduação, os motivos que as levaram a praticar artes marciais. E para o grupo GNP, havia perguntas sobre participação em atividade física e os motivos que as levariam a praticar artes marciais (anexo 1).

Escala de Autoconfiança

Elaboramos uma escala de autoconfiança própria, por não termos encontrado na literatura uma escala validada para essa população. Desse modo, a escala foi elaborada através de questões e dados vistos na literatura sobre esse tema. A escala é constituída por 21 itens fechados e respondidos numa escala tipo Likert de 5 pontos, onde quanto maior o escore, maior é o nível de autoconfiança. O escore máximo da escala de autoconfiança é de 105 pontos, sendo que quanto maior o escore, maior o nível de autoconfiança (anexo 2).

Escala de Autoestima

Foi utilizada a escala de Rosenberg (1965) validada para o português (Avancini et al., 2007) (anexo 2). A escala é tipo Likert, constituída por dez questões fechadas, que medem tanto sentimentos positivos quanto negativos sobre si mesmo. Com as seguintes opções de resposta: concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente, onde cada item de resposta varia de 1 a 4 pontos. Quanto maior o escore, maior o “nível” da autoestima, sendo que o escore máximo desta escala é de 40 pontos.

Escala de Resiliência

Foi utilizada a escala de Wagnild & Young (1993), em uma versão adaptada para o português de Pesce et al. (2005) (anexo 3). A escala é constituída por 25 questões

fechadas, onde cada item de resposta varia de 1 a 7 pontos, com as seguintes opções de resposta: discordo totalmente, discordo muito, discordo pouco, não concordo e nem discordo, concordo pouco, concordo muito e concordo totalmente. Quanto maior o escore, maior o nível de resiliência, tendo como escore máximo 175 pontos.

4.4 Procedimentos

Inicialmente, o projeto foi apresentado às academias de artes-marciais, e as que aceitaram participar da pesquisa assinaram a carta de anuência. Após a aceitação, junto com a assinatura da carta de anuência, as praticantes de artes marciais foram informadas sobre a pesquisa e convidadas a participar da mesma. Essas participantes foram abordadas nas academias, antes e depois de suas aulas, para que não houvesse prejuízo no andamento das mesmas. As mulheres que aceitaram participar assinaram ao TCLE. A aplicação dos questionários se deu no próprio local de treinamento.

Depois que as mulheres praticantes de artes-marciais responderam aos questionários, o projeto foi apresentado às mulheres que não praticam e que nunca praticaram artes marciais. Para este grupo, foram convidadas a participarem dessa pesquisa mulheres da mesma idade do grupo praticante, sendo pareadas por idade. Estas mulheres, que aceitaram participar da pesquisa, também assinaram ao TCLE. Foi marcado um horário com cada uma das mulheres para que elas respondessem aos questionários. Inicialmente, elas foram instruídas a preencherem a ficha de identificação e posteriormente, já começarem a responder as escalas.

Esse processo foi feito apenas uma vez com cada uma das participantes dos dois grupos e as condições de aplicação foram as mesmas para todas, sendo que o tempo gasto respondendo aos questionários foi de aproximadamente 15-20 minutos.

4.5 Aspectos éticos

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, pelo CAAE 27421114.0.0000.5404 e número do parecer: 629.186 (anexo 4).

4.6 Análise Estatística

Para a análise dos dados, foi utilizada uma análise descritiva (média e desvio padrão) para idade, níveis de autoestima, resiliência e autoconfiança. Foi utilizada a distribuição percentual para a categoria de escolaridade, prática de atividade física, modalidade, estado civil. Para o GP também foi descrito a porcentagem de sujeitos que eram instrutoras ou professoras. A normalidade das respostas nos questionários de autoestima, resiliência e autoconfiança foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk. Foi realizado o teste t de Student para a comparação entre os GP e GNP para níveis de autoestima e resiliência. Todas as análises foram realizadas no programa Graph Pad Prism 6.0. O nível de significância adotado foi 5% ($p < 0,05$).

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram incluídas na pesquisa 50 mulheres com idade entre 18 a 39 anos, divididas em dois grupos, sendo 25 praticantes de artes marciais (GP) e 25 não praticantes de artes marciais (GNP).

As praticantes incluídas na pesquisa deveriam ter pelo menos um ano de treinamento contínuo, e as não praticantes incluídas deveriam nunca ter praticado artes marciais.

5.1 Caracterização da População

A tabela 1 mostra as características gerais do grupo de mulheres praticantes de artes marciais:

Tabela 3 – Características gerais do grupo GP

Características	N=25
Idade (anos, média $\pm$ desvio padrão)	25,36 ($\pm$ 5,28)
Tempo de prática (anos, média $\pm$ desvio padrão)	4,17 ($\pm$ 4,07)
Professoras/instrutoras (%)	20%

Além das informações gerais sobre o grupo GP apresentadas na tabela 1, as voluntárias referiram praticar no máximo quatro artes marciais, sendo que 40% praticavam duas ou mais artes marciais. Ademais, as artes marciais praticadas foram: Muay Thai (88%); Jiu-Jitsu (28%); Kung-Fu (8%); Judô (8%); Karatê (4%); MMA (4%) e *Wrestling* (4%).

As tabelas 2 e 3 mostram as características gerais do grupo NAM, como idade e porcentagem de quantas praticam atividade física, e a porcentagem das atividades físicas praticadas.

Tabela 4 – Características gerais do grupo GNP

Características	N=25
Idade (anos, média $\pm$ desvio padrão)	25,36 ($\pm$ 5,28)
Praticam atividade física	80%

Tabela 5 – Atividades físicas praticadas pelo grupo GNP

Atividades físicas	N=20 (80%)
Musculação	48%
Esportes Coletivos	16%
Dança	8%
Pilates	4%
Cross Fit	4%

Legenda: Praticantes de atividade física do grupo GNP mencionadas na tabela 2 no total de 80% que corresponde a 20 sujeitos dessa tabela.

Ademais, também foi verificado os motivos que levaram o grupo GP a praticar artes marciais e os motivos que levariam o grupo GNP a praticar artes marciais. Estes dados estão demonstrados na tabela 3.

Tabela 6 - Motivos que levaram o grupo GP a praticar artes marciais e motivos que levariam o grupo GNP a praticar artes marciais

Motivos	GP	GNP
Condicionamento Físico	68%	60%
Saúde	60%	48%
Defesa Pessoal	44%	32%
Estética	28%	28%
Lazer	20%	24%
Competição	20%	12%
Convívio Social	4%	12%
Nunca Praticaria	-	4%
Outros	8%	16%

Na tabela 4, nota-se que as porcentagens dos motivos que levaram o grupo GP a praticar artes marciais e os motivos que levariam o grupo GNP a praticar artes marciais são muito próximos, mostrando-nos uma ordem de motivos muito semelhantes para ambos os grupos. Ressalta-se também que o maior dos motivos para ambos os grupos foi o condicionamento físico (GP 68%, GNP 60%), e o menor deles para o grupo GP foi convívio social (4%) e para o grupo GNP foi que nunca praticaria (4%). Neste último caso, apenas uma mulher respondeu esse item, o que nos revela que 96% das mulheres que nunca praticaram qualquer tipo de L/AM/MEC não se hesitariam a essa prática, pois haveria muitos motivos que as interessariam.

5.2 Dados Sociodemográficos

Os dados sociodemográficos do grupo GP, referente ao nível de escolaridade mostraram que 28% das participantes tinham segundo grau completo, 32% superior incompleto, 36% superior completo e 4% com pós-graduação completa. Referente ao estado civil, 84% eram solteiras, 8% separadas ou divorciadas e 8% casadas.

Os dados sociodemográficos do grupo GNP, referente ao nível de escolaridade mostraram que 4% das voluntárias tinham segundo grau incompleto, 16% segundo grau completo, 52% superior incompleto, 20% superior completo, 4% com pós-graduação incompleta e 4% com pós-graduação completa. Referente ao estado civil, 84% eram solteiras e 16% casadas.

5.3 Autoconfiança

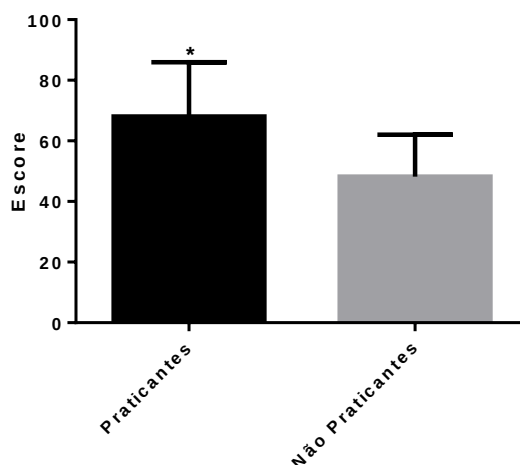


Gráfico 1 - Autoconfiança nos grupos GP e GNP
Legenda: * = diferença estatisticamente significativa em relação ao grupo não praticante ($p < 0,05$).

A figura 3 mostra que a autoconfiança é estatisticamente maior no grupo GP do que no grupo GNP. Assim, como demonstrado anteriormente, Hollander (2004), num estudo de caráter qualitativo, verificou que aulas de autodefesa para mulheres possibilitam o aumento da autoconfiança, sendo que este aumento muda a maneira pela qual as mulheres lidam com situações potencialmente perigosas, como por exemplo, serem perseguidas ou sofrerem tentativa de assalto. Esta questão já foi anteriormente discutida num estudo anterior (MADDEN & SOKOL, 1997), também de caráter qualitativo, onde os autores discutem questões pedagógicas para o ensino da autodefesa para mulheres. Neste artigo, é enfatizado que a construção da autoconfiança para mulheres que se engajam nas aulas é crucial, pois as alunas precisam acreditar na sua capacidade de se defender para que possam realizar os movimentos físicos para isso.

5.4 Autoestima

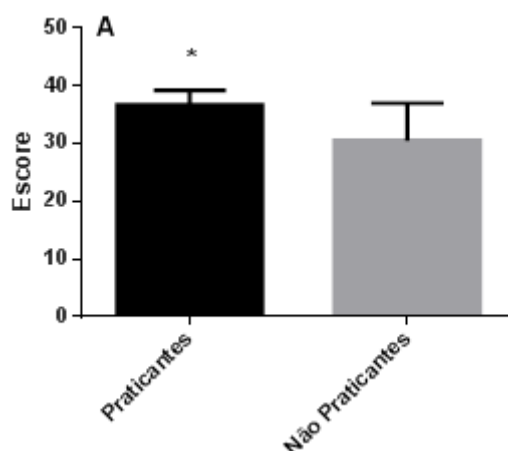


Gráfico 2 - Autoestima nos grupos GP e GNP
Legenda: * = diferença estatisticamente significativa em relação ao grupo não praticante ($p < 0,05$).

A figura 4 mostra que a autoestima é estatisticamente maior no grupo GP do que no grupo GNP. Encontramos na literatura científica apenas dois estudos (GUTHRIE, 1997; RICHMAN & REHBERG, 1986) que verificaram a autoestima em praticantes de artes marciais, sendo que um deles (RICHMAN & REHBERG, 1986) usou a escala de Rosenberg. Este fato nos mostra que há 19 anos esse tema não é estudado, deixando assim uma grande lacuna na literatura. Além disso, esta discussão também permite notar uma carência de estudos nacionais sobre esse tema, visto que a maior parte das referências sobre a autoestima e os outros aspectos psicológicos avaliados nesse estudo são provenientes de estudos internacionais.

Como mostrado anteriormente, existe uma relação da autoestima com a prática de exercício físico. Fox (2000) e Sonstroem & Morgan (1989) explicam concordantemente que a prática do exercício físico no decorrer do tempo faz com que a autopercepção que o indivíduo tem sobre a sua eficácia física melhore suas próprias competências físicas e sua aceitação física, assim, essas melhoras possibilitariam consequentemente, o aumento da sua autoestima.

Essa relação é notada no estudo de Guthrie (1997), que analisou a autoestima de mulheres que praticavam Karatê há pelo menos seis meses. Guthrie

constatou que os benefícios físicos - controle motor; força e potência muscular; coordenação motora; aptidão cardiovascular; tônus muscular; resistência muscular e flexibilidade - foram associados com o aumento da autoestima, mostrando a associação com as percepções físicas melhoradas. Assim, o estudo de Guthrie tem relação com os estudos de Fox (2000) e Sonstroem & Morgan (1989) sobre autoestima e exercício físico, ressaltando que o tempo de prática, junto com o ganho de habilidades físicas melhora a autopercepção que, por sua vez, aumenta os níveis de autoestima.

Esse fato ainda pode ser reforçado pelo estudo de Richman & Rehberg (1986). Eles avaliaram a autoestima através da escala de Rosenberg em 60 praticantes de Karatê e constataram que a autoestima em iniciantes é menor do que em praticantes intermediários, avançados e experts. Esse fato nos mostra como o tempo de prática é crucial, pois aumenta as habilidades físicas dos praticantes. No caso das L/AM/MEC, o tempo de prática pode ser “medido” através da cor da faixa ou outro utensílio que mostre o nível do praticante. Assim, o tempo de prática tem certa influência sobre a cor da faixa, e esta determina em que nível o praticante está.

Vale ressaltar que várias modalidades de L/AM/MEC utilizam faixas coloridas para predizer em que nível de habilidade o praticante está. Exemplos dessas L/AM/MEC são: karatê; judô, jiu-jitsu, sambo, *kickboxing*, kung-fu e *taekwondo*. Outras não usam faixas, exemplo dessas modalidades, são o Muay Thai, que usa um utensílio amarrado ao braço denominado *prajied*. A capoeira usa um cordão amarrado a calça, e outras L/AM/MEC como o boxe, *wrestling* e o MMA não tem graduação, ou seja, o uso de faixas ou outro utensílio que indica o nível do praticante.

5.5 Resiliência

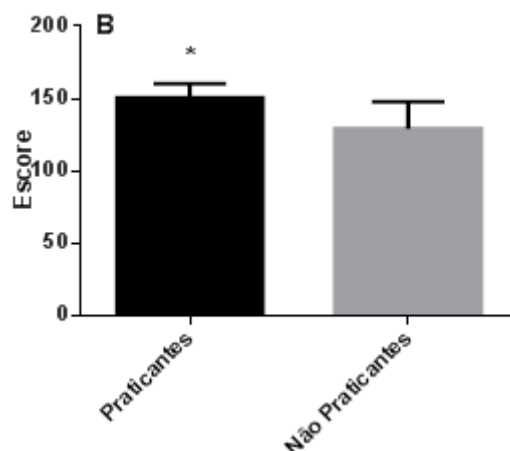


Gráfico 3 - Resiliência nos grupos GP e GNP
Legenda: * = diferença estatisticamente significativa em relação ao grupo não praticante ($p < 0,05$).

A figura 5 mostra que a resiliência é estatisticamente maior no grupo GP do que no grupo GNP. Existem trabalhos recentes de 2011 e 2014 (LAVRETSKY et al., 2011; SUN; BUYS & JAYASINGHE, 2014) com a prática de TCC; entretanto, esses estudos foram realizados com uma população muito diferente do presente estudo, mas podem servir para compreender a relação da resiliência com as L/AM/MEC.

O primeiro estudo, realizado por Lavretsky et al. (2011) utilizou a intervenção de TCC como forma de tratamento complementar para a depressão geriátrica. O grupo de idosos que realizou a prática do TCC teve maior aumento da resiliência do que o grupo que não praticou.

O estudo de Sun; Buys & Jayasinghe (2014) também utilizou o TCC, mas neste caso, para pacientes com insuficiência cardíaca no pós-operatório. Os resultados também mostraram aumento da resiliência.

Esses estudos, apesar de recentes, distanciam-se da nossa população e do objetivo com o qual nos propusemos no presente trabalho; entretanto, foram as únicas pesquisas encontradas com a intervenção de L/AM/MEC que analisou a resiliência nos praticantes.

Como podemos observar, os estudos supracitados mostraram aumento da resiliência, e no presente trabalho também, visto que comparando às mulheres que não

praticam artes marciais, as praticantes mostraram nível de resiliência significativamente maior. Entretanto, diferente da autoestima, não encontramos nenhum estudo que justifique a relação da resiliência com o exercício físico. Mas, podemos afirmar que as mulheres praticantes de artes marciais são mais resilientes do que as não praticantes.

Acreditamos que o aumento da resiliência pode ser por conta de aspectos característicos do exercício físico, e sobretudo, neste trabalho, aspectos próprios relacionado à prática das L/AM/MEC. Exemplo disso é a superação de adversidades durante o treinamento marcial, onde o próprio praticante pode se encontrar em situação de desvantagem, e assim, através das técnicas aprendidas, superar essa adversidade. Daremos um exemplo prático disso: existe um golpe na prática do jiu-jitsu chamado *armlock* (chave de braço). Esse golpe é uma técnica na qual a pessoa que está recebendo pode ser obrigada a abandonar o confronto, mas se praticante souber a defesa desse golpe e conseguir aplicá-la, consegue superar, o que nesse caso, podemos considerar como superação da adversidade. Assim, acreditamos que esta situação acontece em todas as L/AM/MEC: a superação de adversidades no treinamento, fato que está intimamente relacionada com a resiliência.

Neste sentido, mesmo tendo poucos estudos com mulheres praticantes de L/AM/MEC, e principalmente sobre o viés da Psicologia do Esporte, que limitam de certo modo a discussão aprofundada nesse tema, ressaltamos o aspecto positivo: uma reflexão de que esta é uma temática que necessita ser melhor estudada. Por isso, o presente trabalho foi realizado de forma a munir essa área de estudo.

6 CONCLUSÕES

O treinamento de L/AM/MEC, especificamente para mulheres, tem impacto positivo nos aspectos psicológicos de autoconfiança, autoestima e resiliência. O estudo mostrou que estes aspectos são melhores nas mulheres que praticam L/AM/MEC há pelo menos um ano.

Assim, concluímos que esse treinamento permite que essas mulheres possam lidar melhor com as adversidades em suas vidas, pois os aspectos psicológicos estudados são vitais para instaurar atitudes positivas sobre o próprio eu, o que reforça a crença sobre si mesmo. Dessa forma, a prática de L/AM/MEC pode, além dos benefícios físicos próprios da prática, aprimorar a maneira como as mulheres lidam com as situações cotidianas da sua própria vida.

7 REFERÊNCIAS

AVANCI, J. Q.; et al. Adaptação transcultural de escala de auto-estima para adolescentes. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 20, n. 3, p. 397-405. 2007.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 2, p. 128-163. 1990.

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

BRASIL. Lei nº 3.199, de 14 de abril de 1941. **Presidência da República Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos**, Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/1937-1946/Del3199.htm>. Acesso em: 25 de mar. 2016

BRASIL. Deliberação nº 7, de 14 de abril de 1941. **Conselho Nacional de Desportos**, Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/deliberacao-n-7-2-agosto-1965/>>. Acesso em: 25 de mar. 2016

BURKE, D. T.; et al. Martial arts as sport and therapy. **Journal of sports medicine and physical fitness**, Boston, v. 47, n. 1, p. 96-102. 2007.

CORREIA, W. R. Educação Física Escolar e Artes Marciais: entre o combate e o debate. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 337-344. 2015.

CORREIA, W.R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.1-9. 2010.

DE CARVALHO FERRETTI, M. A.; KNIJNIK, J. D. Mulheres podem praticar lutas? Um estudo sobre as representações sociais de lutadoras universitárias. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 13, n. 1, p. 57-80, 2007.

FERNANDES, V.; et al. Mulheres em combate: representações de feminilidades em lutadoras de Boxe e MMA. **Journal of Physical Education**, v. 26, n. 3, p. 367-376, 2015.

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

FOX, K. R. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: BIDDLE, s. j. h.; FOX, K. R.; BOUTCHER, S. H. **Physical activity and psychological well-being**. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Ct2AagAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Physical+Activity+and+Psychological+Well-Being&ots=3iwNQltJGm&sig=A-GT-6dPb0efddjcNDBPsai6wI#v=onepage&q=Physical%20Activity%20and%20Psychological%20Well-Being&f=false>>. Acesso em: 22 setembro 2016.

FULLER, J. Martial arts and psychological health. **British journal of medical psychology**, Uk, v.61, n. 4, p. 317-328, 1988.

GOMES, M. S. P.; et al. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 207-227. 2010.

GUILHARDI, H. J. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. In: BRANDÃO, M. Z. S.; CONTE, F. C.; MEZZAROBIA, S. M. B. **Comportamento humano-Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor**. Santo André: ESETec, 2002.p. 63-98.

GUTHRIE, S. Defending the self: martial arts and women's self-esteem. **Women in Sport & Physical Activity Journal**, 6:1-28. 1997.

HOLLANDER, J. A. "I Can Take Care of Myself" The Impact of Self-Defense Training on Women's Lives. **Violence Against Women**, v. 10, n. 3, p. 205-235. 2004.

HOLLANDER, J. A. The roots of resistance to women's self-defense. **Violence against women**, v.15, n. 5, p. 574-594. 2009.

HUGHES, P.; et al. Self-defense and martial arts evaluation for college women: preliminary validation of perceptions of dangerous situations scale. **Research quarterly for exercise and sport**, Oklahoma, v.74, n.2, p.153-164.2003.

INFANTE, F. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In: A. Melillo, E. N. S. Ojeda e cols. **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**, Porto Alegre: Artmed, 2005.p. 23-38

INVICTA FC. Disponível em: <<http://www.invictafc.com/about-us/>>. Acesso em: 11 Setembro 2016.

JACOMIN, L. S.; et al. Estudos sobre arte marcial e lutas na Literatura Brasileira: Revisão Sistemática. **Colloquium Vitae**, v. 5, n. 2, p. 149-157. 2014.

JIMENEZ P. J.; Melendez A.; Albers U. Psychological effects of Tai Chi Chuan. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 55, n. 2, p. 460-467. 2012.

LAVRETSKY, H.; et al. Complementary Use of Tai Chi Chih Augments Escitalopram Treatment of Geriatric Depression: A Randomized Controlled Trial. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 19, n. 10, p. 839-850. 2011

MADDEN, M. E.; SOKOL, T. J. Teaching women self-defense: Pedagogical issues. **Feminist Teacher**, v. 11, n. 2, p. 133-151. 1997.

McDANIEL, P. Self-defense training and women's fear of crime. **Women's studies int.forum**, New Brunswick, v. 16, n. 1, p.37-45. 1993.

MOLINERO, M.; STILBEN, C.; TELLES, S. Mulher & Muay Thai: um relato de uma das pioneiras no rio de janeiro. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 9, n. 2, p. 157-162, 2010.

MOURÃO, L. Representação social da mulher brasileira nas atividades físico-desportivas: da segregação à democratização. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 6, n. 13, p. 5-18. 2000.

OLIVEIRA, M. A.; et al. Resiliência: análise das publicações no período de 2000 a 2006. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 28, n. 4, p. 754-767. 2008.

PESCE, R. P; et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 2, p. 436-448. 2005.

RICHMAN, C.; REHBERG, H. The development of self-esteem through the martial arts. **International Journal of Sport Psychology**, Winston Salem, 17:234-239. 1986.

ROSENBERG, M.; et al. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. **American sociological review**, v. 60, n. 1, p. 141-156. 1995.

ROSENBERG, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.

SANCHES, S. M.; RUBIO, K. Reflexões sobre o conceito de resiliência: superando adversidades no contexto esportivo. **POLÊM! CA**, v. 9, n. 2, p. 92-98. 2012.

SONSTROEM, R. J.; MORGAN, W. P. Exercise and self-esteem: rationale and model. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 21, n. 3, p. 329-337, 1989.

SUN, J.; BUYS, N.; JAYASINGHE, R. Effects of community-based meditative Tai Chi programme on improving quality of life, physical and mental health in chronic heart-failure participants. **Aging & mental health**, v. 18, n. 3, p. 289-295. 2014.

TAFFAREL, C. N. Z.; FRANÇA, T. A mulher no esporte: o espaço social das práticas esportivas e de produção do conhecimento científico. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, n.3, v. 15, p. 235-246. 1994.

TOREZANI, J. A. A Transmissão dos Eventos da UFC pela Rede Globo: uma análise pelas Teorias de Construção Social. In: XIV Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste—Recife-PE, 2012, Recife. **Anais [Da]. Intercom—Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**. Recife, 2012. p. 1-15.

VERTONGHEN, J.; THEEBOOM, M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. **Journal of Sports Science and Medicine**, n. 9, p. 528-537. 2010

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em estudo**, v. 8, n. 1, p. 80-95. 2003.

WAGNILD, G. M.; YOUNG, H. M. Development and psychometric evaluation of resilience scale. **J Nurs Meas**. v. 1, n. 2, p. 165-78. 1993

WOODWARD, T. A Review of the effects of martial arts practice on health. **Wisconsin Medical Journal**, v. 108, n. 1, p. 40-43. 2009.

8 ANEXOS

ANEXO 1: Ficha de Identificação Para Praticantes de Artes Marciais

Nome:		
Data de nascimento: ____/____/____		Idade:
Cidade:	Estado:	Nacionalidade:
Telefone: ()	Celular: ()	
E-mail:		
Profissão:		
Estado Civil: () Solteira () Casada () Separada/Divorciada () Viúva		
Escolaridade: () Primeiro grau incompleto () Superior incompleto () Primeiro grau completo () Superior completo () Segundo grau incompleto () Pós-graduação incompleta () Segundo grau completo () Pós-graduação completa		

1- Qual(is) arte(s)-marcial(is) você pratica ? Cite o tempo de prática e a graduação atual de cada uma.

2- Você é ou já foi instrutora ou professora em alguma delas? Qual(is) ?

3- Qual o motivo pelo qual você começou a praticar artes-marciais?

- | | |
|--|---|
| ☐ Defesa Pessoal
☐ Condicionamento físico
☐ Lazer
☐ Convívio social | ☐ Competição
☐ Saúde
☐ Estética
☐ Outros _____ |
|--|---|

4- Cite até 3 benefícios psicológicos que a prática das artes-marciais lhe proporcionou:

1-
2-
3-

Comentários/Observações:

Ficha de Identificação Para Não Praticantes de Artes Marciais

Nome:		
Data de nascimento: ____/____/____		Idade:
Cidade:	Estado:	Nacionalidade:
Telefone: ()	Celular: ()	
E-mail:		
Profissão:		
Estado Civil: () Solteira () Casada () Separada/Divorciada () Viúva		
Escolaridade: () Primeiro grau incompleto () Superior incompleto () Primeiro grau completo () Superior completo () Segundo grau incompleto () Pós-graduação incompleta () Segundo grau completo () Pós-graduação completa		

1- Você pratica alguma atividade física ou esporte? Qual(is)?

2- Porque você nunca praticou lutas, artes-marciais ou esportes de combate?

3- Se você fosse começar a praticar artes-marciais, qual motivo te levaria a procurar por essa prática?

- | | |
|---|---|
| ☐ Defesa Pessoal
☐ Condicionamento físico
☐ Lazer
☐ Convívio social
☐ Competição | ☐ Saúde
☐ Estética
☐ Nenhum
☐ Nunca praticaria artes-marciais
☐ Outros _____ |
|---|---|

4- Cite até 3 benefícios psicológicos que você acha que não estão tão presentes em você:

1-
2-
3-

Comentários/Observações:

ANEXO 2: Escala de Autoconfiança

Este instrumento visa identificar a autoconfiança de mulheres praticantes e não praticantes de lutas, artes marciais e esportes de combate através de 21 situações de perigo. O objetivo desta pesquisa (questionário) é comparar a autoconfiança de mulheres praticantes e não praticantes de artes-marciais, por isso seja o mais sincera possível e leia atentamente cada situação para respondê-las com maior certeza.

Instruções: Marque em cada alternativa uma pontuação de 1 a 5 equivalente ao quanto confiante você é ao lidar com as situações abaixo. Sendo a pontuação 1 pouco confiante e 5 muito confiante.

Quanto confiante você é ao lidar com essas situações?		1 - Pouco confiante 5 - Muito confiante
1.	Receber um telefonema obsceno	1 2 3 4 5
2.	Ficar sozinha em casa sozinha	1 2 3 4 5
3.	Ter sua carteira roubada	1 2 3 4 5
4.	Ser estuprada por um estranho	1 2 3 4 5
5.	Ser estuprada por um conhecido	1 2 3 4 5
6.	Ser abordada por um estranho lhe pedindo informações	1 2 3 4 5
7.	Ter alguém suspeito lhe observando	1 2 3 4 5
8.	Escutar ou ver alguém arrombando a sua casa	1 2 3 4 5
9.	Ser assaltada por uma pessoa armada	1 2 3 4 5
10.	Ser assaltada por uma pessoa sem arma	1 2 3 4 5
11.	Receber ameaças de morte	1 2 3 4 5
12.	Ter um encontro com um desconhecido	1 2 3 4 5
13.	Ser sequestrada	1 2 3 4 5
14.	Ser mantida em cativeiro por alguém que quer te matar	1 2 3 4 5
15.	Perceber que você está sendo seguida	1 2 3 4 5
16.	Andar sozinha a noite	1 2 3 4 5
17.	Ser atacada por mais de uma pessoa	1 2 3 4 5
18.	Ficar bêbada ao lado de pessoas que você não conhece bem	1 2 3 4 5
19.	Ser espancada por um desconhecido	1 2 3 4 5
20.	Ser atacada por alguém com uma faca	1 2 3 4 5
21.	Ficar perdida num lugar escuro e desconhecido	1 2 3 4 5

ANEXO 3: Escala de Autoestima

Este instrumento visa identificar a autoestima de mulheres praticantes e não praticantes de lutas, artes marciais e esportes de combate através de 10 afirmações. O objetivo desta pesquisa (questionário) é comparar a autoestima de mulheres praticantes e não praticantes de artes marciais, por isso seja o mais sincera possível e leia atentamente cada situação para respondê-las com maior certeza.

Instruções: Marque o quanto você concorda ou discorda com as seguintes afirmações:

		<i>Discordo muito</i>	<i>Discordo um pouco</i>	<i>Concordo um pouco</i>	<i>Concordo o muito</i>
1.	De forma geral, estou satisfeito comigo mesmo.	1	2	3	4
2.	Às vezes, penso que não presto para nada.	1	2	3	4
3.	Penso que tenho algumas boas qualidades.	1	2	3	4
4.	Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.	1	2	3	4
5.	Eu acho que não tenho muito do que orgulhar.	1	2	3	4
6.	Às vezes, me sinto inútil.	1	2	3	4
7.	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto às outras pessoas.	1	2	3	4
8.	Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo.	1	2	3	4
9.	Resumindo, eu penso que sou um fracasso.	1	2	3	4
10.	Tenho uma atitude positiva com relação à mim mesmo.	1	2	3	4

Validada de Rosenberg para o português (Avancini et al, 2007)

ANEXO 4: Escala de Resiliência

Este instrumento visa identificar a resiliência (resiliência = a capacidade de se reerguer após uma situação de grande frustração) de mulheres praticantes e não praticantes de lutas, artes marciais e esportes de combate através de 25 afirmações. O objetivo desta pesquisa (questionário) é comparar a resiliência de mulheres praticantes e não praticantes de artes-marciais, por isso seja o mais sincera possível e leia atentamente cada situação para respondê-las com maior certeza.

Instruções: Marque o quanto você concorda ou discorda com as seguintes afirmações:

		<i>Discordo</i>			<i>Não concordo nem discordo</i>	<i>concordo</i>		
		<i>Totalmente</i>	<i>Muito</i>	<i>Pouco</i>		<i>Pouco</i>	<i>Muito</i>	<i>Totamente</i>
1.	Quando eu faço planos, eu persisto com eles.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Eu normalmente lido com os problemas, de uma forma ou de outra.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer outra pessoa.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Manter interesse nas coisas é importante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eu posso ficar sozinho se eu precisar.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Eu sinto orgulho de ter realizado coisas em minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Eu costumo aceitar as coisas sem muita preocupação.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Eu sou amigo de mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Eu sou determinado.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Eu raramente penso sobre o objetivo das coisas.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Eu faço as coisas um dia de cada vez.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Eu sou disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Eu mantenho interesse nas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Eu normalmente posso achar motivo para rir.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Em uma emergência, eu sou uma pessoa em quem as pessoas podem contar.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Às vezes eu me obrigo a fazer coisas	1	2	3	4	5	6	7

21.	Minha vida tem sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Eu não insisto em coisas as quais eu não posso fazer nada sobre elas.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Quando eu estou numa situação difícil, eu normalmente acho uma saída.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Eu tenho energia suficiente para fazer o que eu tenho que fazer.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim.	1	2	3	4	5	6	7

Versão adaptada para o português da Escala de Resiliência de Wagnild e Young, 1993 (Pesceet al, 2005).

ANEXO 4: Parecer Final do Comitê de Ética

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS - UNICAMP (CAMPUS CAMPINAS) 	
PARER CONSUBSTANCIADO DO CEP	
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA Título da Pesquisa: Aspectos psicológicos em mulheres praticantes e não praticantes de artes marciais Pesquisador: PAULA TEIXEIRA FERNANDES Área Temática: Versão: 4 CAAE: 27421114.0.0000.5404 Instituição Proponente: Faculdade de Educação Física Patrocinador Principal: Financiamento Próprio	
DADOS DO PARECER Número do Parecer: 629.156 Data da Relatoria: 02/05/2014 Apresentação do Projeto: A prática das artes marciais por mulheres tem crescido nos últimos anos. Pesquisas comprovaram que mulheres que praticam artes marciais são mais autoconfiantes. Porém ainda há poucos estudos que abordem sobre os efeitos psicológicos do treinamento marcial em mulheres. Desse modo, o objetivo desse estudo é avaliar aspectos psicológicos (autoconfiança, auto estima e resiliência) em mulheres praticantes e não praticantes de artes marciais. Para isso, será utilizada uma escala de autoconfiança criada especialmente para esse projeto com base na escala PDOS (Perceptions of Dangerous Situations Scale) de Hughes et al (2003); escala de auto estima de Rosenberg (1965) e a escala de resiliência de Wagnild & Young (1993). Os resultados obtidos serão discutidos e analisados. Espera-se que as mulheres praticantes tenham esses aspectos psicológicos maiores do que as mulheres que não praticam artes marciais. Conforme alguns estudos (Fuller, 1988; McDaniel, 1993; Hughes et al, 2003; Hollander, 2004) que mostraram que as mulheres que praticam artes marciais ou treinamento de auto defesa tem um aumento da auto confiança, espera-se que este estudo também traga os mesmos resultados. Também espera-se que a mulher praticante de artes-marciais tenha um aumento da auto estima e da resiliência. Em contrapartida, as mulheres que nunca praticaram artes marciais terão o	
Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-487 UF: SP Município: CAMPINAS Telefone: (19)3521-4938 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br	

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS - UNICAMP (CAMPUS CAMPINAS) 	
Continuação do Parecer: 629.156 autoconfiança, autoestima e resiliência menores que as praticantes. Portanto, a hipótese central desse estudo é afirmar que as mulheres que praticam artes marciais são mais autoconfiantes, tem maior autoestima e maior resiliência do que as mulheres que não praticam. Metodologia Proposta: O estudo será realizado com pelo menos 30 mulheres, sendo 15 mulheres praticantes de qualquer arte-marcial e com no mínimo um ano de treinamento contínuo e com pelo menos 15 mulheres não praticantes de artes-marciais e que nunca tenham praticado, com idades variando entre 18 e 40 anos, sendo que para cada praticante que participar da pesquisa, haverá uma da mesma idade não praticante para que não haja grandes variações de idades entre as participantes. Todas devem assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Critérios de exclusão: participantes que se recusam a participar de qualquer uma das fases da pesquisa; participantes que não responderem as escalas corretamente. Serão utilizadas três escalas de avaliação descritas abaixo: Escala de Autoconfiança: escala feita especialmente para esse projeto, criada a partir de outra escala chamada Perceptions of Dangerous Situations Scale (PDOS), composta por 3 subescalas: medo, probabilidade e confiança, que foi desenvolvida e validada pela universidade da mulher. As pesquisadoras fizeram uma nova escala a partir desta, com 21 itens, que deverão ser respondidos numa escala Likert, onde cada item de resposta varia de 1 a 5 pontos, assim como o PDOS. Escala de Autoestima - escala de Rosenberg (1965) validada para o português (Avandini et al, 2007). A escala é tipo Likert, constituída por dez questões fechadas, que mede tanto sentimentos positivos quanto negativos sobre si mesmo. Com as seguintes opções de resposta: concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente, onde cada item de resposta varia de 1 a 4 pontos. Quanto maior o escore, maior o nível da autoestima. Escala de Resiliência - escala de Wagnild & Young (1993) numa versão adaptada para o português de Paes et al (2005), constituída por 25 questões fechadas, onde cada item de resposta varia de 1 a 7 pontos, com as seguintes opções de resposta: discordo totalmente, discordo muito, discordo pouco, não concordo e nem discordo, concordo pouco, concordo muito e concordo totalmente. Quanto maior o escore, maior o "nível" de resiliência. Primeiramente o projeto será apresentado às academias de artes-marciais, e as que aceitarem participar da pesquisa deverão assinar a carta de anuência. Após a aceitação, juntamente com a assinatura da carta de anuência e a aprovação do comitê de ética para essa pesquisa, as praticantes de artes-marciais serão informadas sobre a pesquisa e as que aceitarem participar deverão assinar o TCLE. Essas participantes serão abordadas nas academias, antes e depois de suas aulas, para não haver prejuízo no andamento das mesmas. Depois que as mulheres praticantes de artes-marciais	
Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-487 UF: SP Município: CAMPINAS Telefone: (19)3521-4938 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br	

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS - UNICAMP (CAMPUS CAMPINAS) 	
Continuação do Parecer: 629.156 responderem aos questionários, o projeto será apresentado às mulheres que não praticam e que nunca praticaram artes-marciais. Serão convidadas a participarem dessa pesquisa, estudantes da Instituição de ensino Unicamp de qualquer curso, procurando sempre mulheres da mesma idade, onde para cada praticante de lutas, haverá uma não praticante da mesma idade. As mulheres não praticantes de artes marciais que aceitarem participar da pesquisa deverão assinar também o TCLE. Será marcado um horário com cada uma das mulheres para que elas possam responder aos questionários. Primeiramente, elas serão instruídas a preencherem a ficha de identificação e posteriormente já começarem a responder as escalas. Não será necessária a presença ativa do examinador, apenas caso haja dúvidas das participantes. Esse processo será feito apenas uma vez com cada uma das participantes e as condições de aplicação serão as mesmas, sendo que o tempo gasto respondendo aos questionários é de aproximadamente 15-20 minutos. Objetivo da Pesquisa: Avaliar aspectos psicológicos (autoconfiança, autoestima e resiliência) em mulheres praticantes de artes marciais e comparar estes mesmos dados com mulheres não praticantes de artes marciais. Avaliação dos Riscos e Benefícios: Riscos: A pesquisa não apresenta riscos previsíveis. A identidade de cada participante será mantida em absoluto sigilo. Benefícios: As informações deste projeto de pesquisa servirão para avaliar aspectos de autoconfiança, autoestima e resiliência em mulheres praticantes e não praticantes de artes-marciais. A análise dos dados permitirá avaliar possíveis diferenças nesses aspectos entre os dois grupos (as mulheres que praticam artes marciais e as mulheres que não praticam). Assim, mostrar como as artes marciais e a psicologia se relacionam. Comentários e Considerações sobre a Pesquisa: Trata-se de uma pesquisa de iniciação científica. A pesquisadora atendeu as seguintes pendências anteriores: corrigiu nos projetos o nº de participantes da pesquisa; acrescentou como serão recrutadas as participantes não praticantes de artes marciais; alterou para a terceira pessoa a escrita no item "riscos" e corrigiu o cronograma do projeto detalhado. A pesquisadora acrescentou no TCLE o tempo a ser consumido na pesquisa e que os sujeitos "não receberão qualquer ressarcimento financeiro pela participação no estudo, isto também inclui o não	
Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-487 UF: SP Município: CAMPINAS Telefone: (19)3521-4938 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br	

FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS - UNICAMP (CAMPUS CAMPINAS) 	
Continuação do Parecer: 629.156 ressarcimento quanto as despesas do transporte". Acrescentou também no TCLE que "as participantes não terão custos ao participarem da pesquisa e também não haverá nenhum ressarcimento de despesas". Os questionários e ficha de identificação estão anexados ao projeto detalhado. Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória: A pesquisadora apresenta cartas de autorização de três academias assinadas e carimbadas. Apresenta também folha de rosto assinada pelo diretor da FEF/UNICAMP e pela pesquisadora. Os questionários da pesquisa, bem como a "ficha de identificação" mencionados na metodologia estão anexados ao projeto detalhado. Recomendações: — Conclusões ou Pendências e Lista de Inadaptações: Todas as pendências foram atendidas. Situação do Parecer: Aprovado Necessita Apreciação da CONEP: Não Considerações Finais a critério do CEP: Cabe ao pesquisador desenvolver o projeto conforme delineado, elaborar e apresentar os relatórios parciais e final, bem como encaminhar os resultados para publicação com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto (Resolução 456/2012 CND/MG). Se o TCLE tiver mais de uma página, o sujeito de pesquisa ou seu representante, quando for o caso, e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas desse documento, apondo suas assinaturas na última página do referido termo (Carta Circular nº 003/2011/COONEP/CNS). CAMPINAS, 20 de Abril de 2014 Assinado por: Fátima Aparecida Botelho Lutz (Coordenador)	
Endereço: Rua Tessália Vieira de Camargo, 126 Bairro: Barão Geraldo CEP: 13.083-487 UF: SP Município: CAMPINAS Telefone: (19)3521-4938 Fax: (19)3521-7187 E-mail: cep@fcm.unicamp.br	