

# LUTAS, ARTES MARCIAIS E ESPORTES DE COMBATE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA COM VISTA AS ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## LUCHAS, ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE: UNA REVISIÓN INTEGRADORA CON MIRAS A LAS ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

### FIGHTS, MARTIAL ARTS AND COMBAT SPORTS: An INTEGRATIVE REVIEW WITH A VIEW TO THE STRATEGIES OF PROMOTION TO THE PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Raphael Almeida Silva Soares\*  
raphasilvasoares@gmail.com

Juliana Trajano dos Santos\*\*  
julianatds86@gmail.com

Mylena de Souza Brites Nunes\*\*\*  
mylena.brites@gmail.com

Rodrigo de Oliveira Bastos Honorato\*\*\*\*  
honorato.rob@gmail.com

\*Universidade Salgado de Oliveira, São Gonçalo/RJ, Brasil

\*\*Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro/RJ, Brasil

\*\*\*Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro/RJ, Brasil

\*\*\*\*Secretaria Municipal de Educação, Maricá/RJ, Brasil

---

#### Resumo

O termos lutas, artes marciais e esportes de combate são amplamente discutidos na literatura. Contudo, podemos observar certa carência de estudos que discutam suas características e efeitos com vistas a saúde de crianças e adolescentes. O presente trabalho objetivou sumarizar os principais resultados de intervenções voltadas para crianças e adolescentes com vistas à saúde. Elaboramos uma revisão integrativa contendo artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações e teses encontradas no *google scholar*. As buscas iniciais foram realizadas sem limite de data e em qualquer idioma e retornaram um total de 153 resultados. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, um total de 10 estudos foram retidos para sumarização. As modalidades encontradas foram: Karatê, Judô, Jiu-jitsu, Kung-fu, Taekwondo, Muay Thai e Capoeira. Todas as intervenções ou avaliações transversais foram capazes de mostrar benefícios para saúde da população estudada. As intervenções que combinaram outras modalidade tiveram sucesso ainda maior. Seja no pré ou no pós atividade entre grupos, e/ou nos resultados obtidos comparados com aqueles pré-estabelecidos na literatura. Concluímos que as atividades estudadas são estratégias eficazes para o controle e prevenção de diferentes doenças. Assim como, para modificação no estilo de vida do indivíduo, fazendo com os seus praticantes estejam comprometidos com uma alimentação mais saudável e uma vida mais ativa.

**PALAVRAS CHAVE:** Saúde. Jovens. Exercício Físico. Mudança de comportamento.

#### Resumen

Los términos lucha, artes marciales y deportes de combate se discuten ampliamente en la literatura. Sin embargo, podemos observar una cierta falta de estudios que discutan sus características y efectos con miras a la salud de niños y adolescentes. Este estudio tuvo como objetivo resumir los principales resultados de las intervenciones dirigidas a niños y adolescentes con miras a la salud. Preparamos una revisión integradora que contiene artículos, trabajos de conclusión del curso, disertaciones y tesis que

se encuentran en Google Scholar. Las búsquedas iniciales se realizaron sin límite de fecha y en cualquier idioma y arrojaron un total de 153 resultados. Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se retuvo un total de 10 estudios para su resumen. Las modalidades encontradas fueron: Karate, Judo, Jiu-jitsu, Kung-fu, Taekwondo, Muay Thai y Capoeira. Todas las intervenciones o evaluaciones transversales pudieron mostrar beneficios para la salud de la población estudiada. Las intervenciones que combinaron otra modalidad fueron aún más exitosas. Bien en la actividad pre o post entre grupos, y / o en los resultados obtenidos frente a los preestablecidos en la literatura. Concluimos que las actividades estudiadas son estrategias efectivas para el control y prevención de diferentes enfermedades. Así como, cambiar el estilo de vida del individuo, haciendo que sus médicos se comprometan con una dieta más saludable y una vida más activa.

**PALABRAS CLAVE:** Salud. Jóvenes. Ejercicio físico. Cambio de comportamiento.

## Abstract

The terms fighting, martial arts and combat sports are widely discussed in the literature. However, we can observe a certain lack of studies that discuss their characteristics and effects with a view to the health of children and adolescents. This study aimed to summarize the main results of interventions aimed at children and adolescents with a view to health. We prepared an integrative review containing articles, course conclusion papers, dissertations and theses found in Google Scholar. The initial searches were performed without a date limit and in any language and returned a total of 153 results. After applying the inclusion and exclusion criteria, a total of 10 studies were retained for summarization. The modalities found were: Karate, Judo, Jiu-jitsu, Kung-fu, Taekwondo, Muay Thai and Capoeira. All interventions or cross-sectional assessments were able to show benefits for the health of the population studied. Interventions that combined other modality were even more successful. Either in the pre or post activity between groups, and/or in the results obtained compared with those pre-established in the literature. We conclude that the activities studied are effective strategies for the control and prevention of different diseases. As well as, to change the individual's lifestyle, making its practitioners commit to a healthier diet and a more active life.

**KEYWORDS:** Health. Young people. Physical exercise. Behavior change.

---

## 1. Introdução

Ao analisarmos a literatura disponível, podemos observar que os descritores lutas, artes marciais e esportes de combate são termos que possuem diferentes interpretações. Contudo, todos os termos são amplamente discutidos em diferentes aspectos. Por outro lado, percebe-se certa carência na literatura brasileira de revisões que se dediquem a estudar essa temática relacionando-a com as intervenções em saúde direcionada para crianças e adolescentes.

A sessão introdutória tem como finalidade a definição dos temas norteadores da presente revisão integrativa. Cabe-nos a definição de saúde atual proposta pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000), bem como, lutas, artes marciais e esportes de combate.

Partindo desse princípio, iniciaremos as definições com o termo luta. Este, pode ser observado em diferentes contextos. De acordo com o *website* Dicio (2019), as lutas podem ser interpretadas nas dimensões, biológica, quando há uma “luta pela sobrevivência”; no âmbito esportivo, enquanto esporte de combate, prática corporal e ainda, em sentido figurado. Este último, encontra-se relacionado as lutas políticas, religiosas, questões sociais e identitárias.

O contexto aqui empregado é aquele relacionado as práticas corporais, que de acordo com Gomes et al., (2010), em trabalho publicado na Revista Movimento, luta no contexto de prática corporal define-se enquanto:

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 (p. 221).

Ao observarmos os filmes de história, os confrontos são marcados por um conjunto de conhecimentos, regras, princípios éticos e a elaboração de táticas, fundamentos e utilização do corpo ou de implementos como arma de batalha. Esse conjunto de ações é definido como arte marcial. Vejamos as definições dos termos: “arte” aparece consensualmente na literatura como um conjunto de saberes, formas de expressão e comunicação de uma determinada população. Já o termo “marcial” faz menção ao deus Greco-Romano, Marte, que na mitologia dos povos antigos é considerado o deus da guerra. Em outras palavras, a junção dos termos indica metáfora de guerra e significa um “conjunto de técnicas, movimentos e exercícios corporais para defesa e ataque, com ou sem emprego de armas” (Correia; Franchini, 2010, p. 2).

O esporte moderno apresenta inúmeras variáveis. Dentre elas, os Esportes de Combate pode ser evidenciado inclusive enquanto esporte olímpico. Entre as suas particularidades, podemos citar a codificação das regras inerentes da modalidade que por sua vez atendem aos espaços e tempos próprios para o seu desenvolvimento. Além disso, os esportes de combate também estão relacionados a grandes espetáculos e competições mundiais (Correia; Franchini, 2010; Elias; Dunning, 1992). Para além do nível profissional, essas modalidades, bem como as anteriores, também se encaixam no eixo das atividades física de lazer e para o tempo livre (Câmara, 2018), assim como para as propostas educacionais (Livier, 2000).

No Brasil, dados do Ministério da Saúde (2013) indicam que mais da metade da população possui perfil sedentário, combinado a péssimos hábitos alimentares. Assim, estratégias que visem combater e prevenir o sedentarismo, sobrepeso e obesidade por meio da promoção da prática de atividades físicas em todas as faixas etárias, são vistas consensualmente como necessárias (Salles et al., 2010). As experiências vividas na infância e adolescência têm grande influência no padrão de comportamento dos indivíduos adultos (Reilly et al., 2003). Isso é especialmente verdade no que tange à obesidade – estudos prévios sugerem que crianças e adolescentes obesos tendem a serem adultos obesos (Silva; Bittar, 2012). Portanto, programas de prevenção e tratamento da obesidade em idade escolar fazem-se especialmente bem-vindos (Txakartegi et al., 2014).

Em tese, lutas, artes marciais e esportes de combate são observadas na literatura exercendo diferentes funções. Esportivas, pedagógicas, condicionamento físico, autodefesa e equilíbrio mental e espiritual (Soares, 2020; dos Santos Gorito, 2020; Rufino; Darido, 2012). Estudos de revisão sistemática recente apresentam inúmeras estratégias para manutenção da saúde de crianças e adolescente, no entanto, as atividades de combate são minoria (Soares et al., 2023). As revisões disponíveis são específicas para uma modalidade em especial (Soares; Gomes; Machado Filho, 2020; Nascimento; Silva; Soares, 2023).

Levando em consideração as informações até aqui apresentadas, nos parece evidente a necessidade de se pesquisar e discutir o papel dessas modalidades sobre os impactos na saúde de crianças e adolescentes. Neste sentido, o presente trabalho, pretende utilizar as três variações anteriormente definidas enquanto objeto de pesquisa. Dessa forma, o objetivo geral da presente revisão é reunir estudos por meio de buscas no *google scholar* e analisar as possíveis possibilidades de intervenção.

## **2. Metodologia**

A presente revisão teve como tarefa inicial realizar uma busca na plataforma de pesquisa *Google Scholar*. Um estudo de caráter descritivo, valendo-se de estratégias de revisão de literatura (Boente; Braga, 2004). A revisão integrativa pode ser definida como uma estratégia de pesquisa que visa identificar, avaliar e interpretar todos os achados disponíveis e relevantes para um determinado tema ou fenômeno de

interesse (Thomas; Nelson; Silverman, 2012). Após as buscas na base de dados, as informações são categorizadas e organizadas de forma didática, tornando-as de fácil compreensão e entendimento. Com isso, provê-se suporte para pesquisadores e outros interessados no tema revisado, munindo-os de informações confiáveis e atualizadas.

Realizou-se uma síntese rigorosa de pesquisas relacionadas com um tema específico, tendo como finalidade identificar tendências e apontar possíveis vieses. As buscas foram realizadas sem limite de data, buscando arquivos publicados em qualquer idioma por meio dos seguintes termos: lutas; artes marciais; esportes de combate; educação física; saúde; sobrepeso; obesidade; crianças; adolescentes.

## 2.1. Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram criados critérios de inclusão e exclusão para seleção dos estudos a serem detalhados na presente pesquisa. Incluímos livros, artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado ou teses de doutorado que apresentaram discussões sobre as lutas, artes marciais e esportes de combate, bem como as suas estratégias de intervenção e promoção à saúde de crianças e adolescentes.

Quanto aos critérios de exclusão, os mesmos foram organizados da seguinte forma:

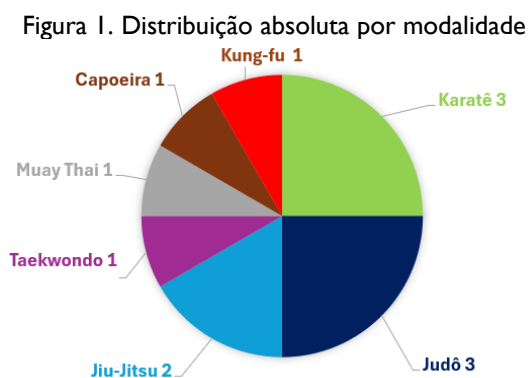
- 1) Publicações fora da temática lutas, artes marciais e esportes de combate.
- 2) Relatórios e publicações não acadêmicas.
- 3) Estudos de revisão.
- 4) Estudos epidemiológicos.
- 5) Estudos que não englobaram a faixa etária desejada.

## 3. Resultados

As buscas iniciais retornaram com um total de 153 arquivos e após remoção de duplicatas, um total de 145 arquivos foram direcionados para leitura de títulos e resumos buscando os termos iniciais de busca.

Após a leitura de títulos e resumos, 37 arquivos foram direcionados para leitura na íntegra visando identificar os potenciais estudos para detalhamento na presente revisão integrativa. Nessa fase, um total de 25 estudos foram excluídos pelos motivos: 3) Estudos de revisão; 4) Estudos epidemiológicos e 5) Estudos que não englobaram a faixa etária desejada.

Um total de 10 estudos foram selecionados e incluídos na presente revisão. Quanto as modalidades o Karatê e o Judô apareceram empatados representando 26% das intervenções. Na sequência, o Jiu-Jitsu aparece em segundo lugar nas intervenções contabilizando 16,6%. Por fim, Taekwondo, Muay Thai, Capoeira e Kung-fu aparecem empatadas também com 8,3% das intervenções. A figura 1 apresenta a distribuição absoluta das modalidades encontradas nos estudos retidos para análise.



Fonte: dados da pesquisa

Tabela I. Síntese geral dos estudos retidos para revisão

Estudo	Modalidade	População	Objetivos	Metodologia	Desfechos
Barbeta et al. (2017)	Karatê	162 atletas 52 femininos 110 masculinos 6-16 anos	Avaliar a massa óssea pela ultrassonografia quantitativa de falanges em jovens praticantes de karatê em relação a um grupo controle.	Estudo experimental controlado não randomizado, com pré e pós-teste.	Crianças e adolescentes, independentemente do sexo, os praticantes de karatê apresentaram maior massa óssea em relação ao grupo controle
Bueno, (2016)	Jiu-Jitsu	59 meninos em escolas públicas primárias (séries 6, 7, 8 e 9).	Encontrar diferenças nas FE com a pratica do <i>BJJ</i> ; correlacionar FE e participação; posicionar os resultados deste estudo a outros trabalhos similares da literatura científica.	Estudo quase experimental não randomizado, com pré e pós-teste.	Os achados sugerem que a pratica do <i>BJJ</i> possa levar a melhoras nas FE de pré-adolescentes nativos dos Emirados Arabes Unidos.
Fofonka, (2016)	Judô	13 atletas iniciantes 9 meninos 4 meninas 6-12 anos	Relatar os resultados e traçar o perfil da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo dos atletas iniciantes praticantes de Judô	Estudo transversal descritivo	Os resultados deste estudo mostram um nível elevado de aptidão física dos judocas iniciantes quando comparados à população média brasileira, tanto em relação à saúde quanto ao desempenho esportivo.
Gehre et al. (2011)	Jiu-Jitsu	25 praticantes de jiu-jítsu 16±0,62 anos 9 iniciantes 7 avançados 9 controle	Comparar a aptidão física e indicadores de crescimento de adolescents.	Estudo transversal descritivo	O jiu-jítsu contribuiu para o aumento das capacidades relacionadas à força e os valores são aumentados com o tempo de prática, além de, os praticantes também serem beneficiados com o efeito protetor do exercício físico frente à pressão arterial.

<b>Ito, (2015)</b>	Caratê Shotokan 9 meninas 5 meninos  Judô 8 meninas 10 meninos  Kung-fu Sanda 2 meninas 16 meninos	11-17 anos  <b>GI</b> 50 adolescentes 19 meninas 31 meninos 6 meses de prática <b>GC</b> Inicialmente 90 adolescentes 36 meninas 54 meninos Após 9 meses 11 meninos 6 meninas	Analisar, o ganho de massa óssea em GI quando comparados ao GC	Estudo experimental controlado não randomizado, com pré e pós-teste.	GI apresentou maiores valores significativos para densidade mineral óssea antes e após a intervenção quando comparados com o GC.
<b>Lage, (2015)</b>	Judô	308 jovens 125 meninas 183 meninos 11-18 anos (12,4±1,54) anos	Analisar o perfil comportamental de crianças e adolescentes praticantes de judô de um projeto social.	Estudo de caso descritivo.	Escores de ansiedade e depressão foram mais expressivos no sexo feminino. O público masculino apresentou escores significativos para violação de regras. Embora certa parcela da população analisada tenha apresentando escores clínicos para problemas emocionais e comportamentais com menor frequência que os dados da norma brasileira.
<b>Martinelli; Paixão, (2019)</b>	Taekwondo Musculação	5 atletas 16-30 anos 3 masculinos 2 femininos	Avaliar relação com peso corporal e desempenho	Estudo quase experimental não randomizado, com pré e pós-teste.	Redução de: PC, %G, CC. Melhora na qualidade favorecendo um maior desempenho esportivo.

<b>Saraiva, (2017)</b>	Muay Thai	33 adolescentes com sobrepeso/obesidade de 10-17 anos	Analisar: pós sessão a recuperação da FC e a hipotensão pós-exercício; pós 16 semanas %G/MM e os parâmetros cardiovasculares e a modulação autonômica cardíaca.	Estudo experimental controlado não randomizado, com pré e pós-teste.	PAS reduziu nos meninos após 20 min e 30 min, e nas meninas após 20 min. Na PAD houve redução em ambos os sexos logo após a sessão e 10 min. Redução do peso e do %G Aumento da MM.
<b>Silva, (2017)</b>	Capoeira	Crianças e jovens com problemas de sobrepeso, obesidade, ociosidade e drogas.	Plano de Ação utilizando a capoeira e as manifestações afro-brasileiras como ferramentas para reduzir os índices de obesidade, drogas e alcoolismo entre crianças e adolescentes.	Estudo de caso	Considera-se que as ações educativas e preventivas conjuntamente com as atividades de Capoeira e suas manifestações culturais resulta não só na melhora nos aspectos físicos, mas também sociais e emocionais desses adolescentes.
<b>Souza, (2019)</b>	Karatê	Adolescentes de ambos os sexos, 12-18 anos incompletos	Avaliar os efeitos do treinamento de karatê aliado à uma intervenção nutricional e psicológica sobre a composição corporal, medidas antropométricas, perfil inflamatório e lipídico, estresse oxidativo, aptidão física, condições de saúde, qualidade de vida, depressão e autoestima em adolescentes com sobrepeso e obesidade.	Ensaio clínico randomizado controlado.	O estudo concluiu que a intervenção com golpes de karatê aliada à uma intervenção nutricional e psicológica se mostrou efetiva em relação à melhora do desempenho físico, composição corporal, parâmetros de saúde, marcadores inflamatórios e de estresse oxidativo de adolescentes com sobrepeso e obesidade.

Legenda: GI: grupo intervenção; GC: grupo controle; FC: frequência cardíaca; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica; PC: peso corporal; %G: percentual de gordura; MM: massa magra; CC: circunferência de cintura; FE: funções executivas; *BJJ*: *brazilian jiu-jitsu*.



A faixa etária variou entre 6 e 18 anos incompletos. A maioria das intervenções observada utilizou grupo controle. Esse modelo de estudo experimental ou clínico controlado são considerados pela literatura como experimentos mais confiáveis (Miot, 2017). Os dados foram apresentados e discutidos de forma crítica. A próxima sessão apresenta tabelas descritivas que auxiliam na sumarização e interpretação dos diferentes modelos de pesquisas e seus respectivos desfechos.

#### 4. Discussão

O presente trabalho teve como objetivo revisar e reunir estudos previamente publicados e disponíveis no site plataforma de buscas do *google scholar* e analisar as possíveis possibilidades de intervenções com lutas, artes marciais e esportes de combate com vistas às estratégias de promoção à saúde e atividade física de crianças e adolescentes. Os resultados encontrados foram satisfatórios, as intervenções foram capazes de demonstrar melhorias na saúde do público em questão corroborando estudos atuais sobre atividades diversas (Santos Carvalho et al., 2021; Soares et al., 2023).

No tocante à origem das modalidades, percebe-se que as modalidades orientais, em especial artes japonesas, como o Judô e Karatê são mais presentes nas modalidades analisadas (Ito, 2015; Lage, 2015; Fofonka, 2016; Barbata et al., 2017; Souza, 2019). Como já esperado, muitas atividades foram desenvolvidas em espaços escolares, no contra turno da grade curricular comum. A literatura atual também sugere que os espaços escolares sejam utilizados para manutenção da saúde dessa faixa etária. No entanto, são atividades corporais diversas a serem incluídas nas aulas da grade regular na disciplina de educação física (Kopp; Prat; Azevedo, 2014), ou, modalidades de artes marciais específicas com foco nas estratégias de ensino (Lima et al., 2022; Oliveira et al., 2023).

A proposta da presente revisão foi a de identificar as modalidades utilizadas e relatar suas melhorias para o estado de saúde em diferentes aspectos. No que se refere aos desfechos, no ponto de vista biomédico, destacam-se as características antropométricas que foram objetivo central na maioria das intervenções (Ito, 2015; Fofonka, 2016; Barbata et al., 2017; Souza, 2019; Martinelli; Paixão, 2019). Partindo desse princípio, até onde foram nossos esforços, nos parece que existe uma certa carência na literatura em pesquisar e apresentar os possíveis resultados dos impactos das modalidades aqui discutidas nos aspectos psicomotor, afetivo e cognitivo, de modo que apenas um dos estudos apresentou maior variedade de desfechos que atendessem a esse critério (Silva, 2017). Essa proposta pode ser observada em revisões de literatura com modalidades específicas, como o judô por exemplo e sempre voltadas para os espaços escolares (Soares et al., 2022; Nascimento; Silva; Soares, 2023). É possível observar na literatura estudos que buscaram compreender o impacto de outras práticas corporais identitárias, como as danças, sobre o contexto biopsicossocial (Soares et al., 2021), objetivo esse que no âmbito das modalidades aqui analisadas ainda é escasso. Estes até aparecem na presente revisão, mas não aparecem em grandes proporções e em números de variáveis assim como as anteriores supracitadas.

Mesmos nos estudos de caráter transversal, os resultados encontrados foram estatisticamente significativos quando comparados a populações com as mesmas características (Gehre et al., 2011; Fofonka, 2016), destacando que houve manutenção ou alteração positiva para a saúde. Nos estudos em que o acompanhamento das atividades ocorreu com maior duração, os impactos das atividades foram observados em diferentes momentos de forma progressiva (Ito, 2015; Lage, 2015; Bueno, 2016; Barbata et al., 2017; Souza, 2019; Martinelli; Paixão, 2019). Além disso, há intervenções em que foram observadas a combinação de modalidades de artes marciais, esportes de combate e lutas (Ito, 2015). Assim como, podemos observar intervenção nutricional (Souza, 2019), ou combinando intervenção nutricional e/ou psicológica com exercícios de força com as modalidades analisadas (Martinelli; Paixão, 2019).

Destaca-se que o grande diferencial das modalidades analisadas em relação às outras práticas corporais está na capacidade de adesão e permanência de seus praticantes. Embora os estudos citados para análise não tiveram essa condição como objetivo, nos parece estar bem estabelecido na literatura que em



função dos níveis de graduação e complexidade das artes marciais e esportes de combate, haja uma maior adesão e permanência dos indivíduos envolvidos (Silva Mocarzel; Sá Ferreira; Murad, 2014; Nakayama, 2018). A necessidade de superação e o desejo para subir de nível/graduação se apresenta como fator recorrente inclusive para praticantes do sexo feminino, contribuindo também para as possibilidades de inclusão das minorias por meio dessas práticas corporais (Silva; Cavichioli; Capraro, 2015; Rocha; Zaganel; Bonorino, 2018; Figueiredo et al., 2021).

## 5. Considerações Finais

Concluimos que a saúde deve ser compreendida em seu aspecto mais amplo. Sugere-se que as estratégias de controle, promoção à saúde e ao aumento do nível de atividade física de crianças e adolescentes, incluam atividades de artes marciais, esportes de combate e lutas em suas intervenções. Uma vez que todas essas modalidades possuem por objetivo comum a continuidade que se dá por níveis de complexidade nas técnicas e/ou graduações, as modalidades que aqui foram observadas têm como finalidade a permanência do indivíduo em sua prática, diferentemente de outros estudos com cortes transversais em que os indivíduos abandonam o programa após o período de intervenção. As modalidades Karatê/Caratê, Judô, Jiu-Jitsu, Capoeira, Muay Thai, Taekwondo e Kung-Fu contribuem para modificações comportamentais por maiores períodos. Além disso, quando combinadas outras formas de intervenção como musculação, restrição calórica, suplementação nutricional, terapia e acompanhamento psicológico, os ganhos tendem a ser maiores e progressivos. Por fim, lançar mão das modalidades que aqui foram sumarizadas, com vistas ao estado de saúde geral, nos parece uma decisão assertiva e eficaz com faixa etária entre 6 e 18 anos de idade.

## Referências

BARBETA, Camila Justino de Oliveira et al. Bone mass by quantitative ultrasound of finger phalanges in young karate practitioners. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, n. 4, p. 436-442, 2017.

BOENTE, Alfredo; BRAGA, Gláucia. **Metodologia científica contemporânea**. Rio de Janeiro: Brasport, 2004.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. Almeida.; MACÊDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://www.gestaoesociedade.org/gestaoesociedade/article/view/1220>> Acesso em: 30 de agosto de 2023.

BUENO, Jean Carlo Benetti. **Efeitos da prática do Jiu-Jitsu brasileiro no controle cognitivo de estudantes do Ensino Secundário da Rede Pública de Abu Dhabi, Emirados Árabes Unidos**. 2016. 89 f. Dissertação (Mestrado em Docência e Gestão em Educação) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2016. Disponível em: < [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5718/1/DM\\_Jean\\_Bueno.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5718/1/DM_Jean_Bueno.pdf) > Acesso em: 30 de julho de 2023.

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

DICIO, dicionário online de português. Significado de lutas. Disponível em: <[Lutas - Busca - Dicio, Dicionário Online de Português](#)> Acesso em: 11 de março de 2023.

ELIAS, Norbert; DUNNING, Eric. **A busca da excitação**. Lisboa: Difusão Editorial Ltda., 1992.

FOFONKA, E. B. **Perfil da aptidão física de atletas iniciantes praticantes de Judô**. 2016. 56 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/147983/001001255.pdf?sequence=1>> Acesso em: 30 de julho de 2023.

GEHRE, José Augusto Vieira et al. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 18, n. 2, p. 76-83, 2011. Disponível em: <[\(Microsoft Word - Artigo 10 - Aptid\343o f\355sica de alunos no ensino m\351dio\) \(researchgate.net\)](#)> Acesso em: 30 de julho de 2023.

GOMES et. al. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Revista Movimento**, v.16, n 3, 2010.

ITO, Igor Hideki. **Aquisição de densidade mineral óssea e prática de modalidades esportivas de combate em jovens**. 2015.39 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015. Disponível em: < [000855827.pdf \(unesp.br\)](#)> Acesso em: 11 de março de 2023.

KOPP, Daniele; PRAT, Ignasi; AZEVEDO, Mario. Intervenções escolares de médio e longo prazo para promoção de atividade física: Revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 142-142, 2014.

**Atividade física e saúde: análise do projeto social de judô**. 2015. 105 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, 2015. Disponível em: < [Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto](#)> Acesso em: 11 de março de 2023.

LIMA, George Almeida et al. ESTRATÉGIAS DE ENSINO DA ESGRIMA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Valore**, v. 7, p. 7048, 2022.

LIVIER, J. C. **Das brigas aos jogos com regras: enfrentando a indisciplina na escola**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

MARTINELLI, Hellen Silva Silva; PAIXÃO, Mirian Patrícia Castro Pereira. Perfil nutricional de atletas de Taekwondo em períodos pré e pós competição sob intervenção nutricional. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 195-205, 2019. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/1288/874/>> Acesso em: 30 de julho de 2023.

MIOT, Hélio Amante. Avaliação da normalidade dos dados em estudos clínicos e experimentais. **Jornal vascular brasileiro**, v. 16, p. 88-91, 2017.

Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**: VIGITEL Brasil 2009.

NAKAYAMA, Michel Shigueaki. Motivos para prática de Karatê como forma de exercício físico. In: **VI Simpósio Nacional de Iniciação Científica, UNIFIL.** <https://web.unifil.br/eventos/simpósio/pdf/ensalamento.pdf>. 2018.

DE OLIVEIRA, Renan Gomes da Silva et al. LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Valore**, v. 8, p. 8056, 2023.

REILLY, J. J.; METHVEN, E.; MCDOWELL, Z. C. et al. Health consequences of obesity. **Arch Dis Child**, v. 88, n. 9, p. 748-752, 2003.

DA ROCHA, Deizi Domingues; ZAGONEL, Adriana; BONORINO, Sabrina Lencina. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó-SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 2, p. 29-37, 2018.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 283-300, 2012. Disponível em: < [RBEFE\\_v26\\_n2\\_2012\\_artigo10.indd \(scielo.br\)](https://www.scielo.br/rbefe/v26/n2/2012/artigo10.indd)> Acesso em: 30 de julho de 2021.

SALLES BF, SIMÃO R, FLICK SJ, DIAS I, AGUIAR LGK, BOUSKELA E. Effects of resistance training on cytokines. **Int J Sports Med**; 31: 441 – 450, 2010. Disponível em: < [untitled \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/312511111)> Acesso em: 30 de julho de 2023.

SARAIVA, Bruna Thamyres Ciccotti. **Efeito do treinamento de Muay Thai sobre a composição corporal e parâmetros cardiovasculares em adolescentes com sobrepeso/obesidade**. 2017. 119 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2017. Disponível em: < [saraiva\\_btc\\_me\\_rela.pdf \(unesp.br\)](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11362/44444/saraiva_btc_me_rela.pdf)> Acesso em: 11 de março de 2023.

DOS SANTOS GORITO, Alex; ALVES, Marcelo Paraiso. Escola Pública e Projeto Social: o cotidiano das aulas de capoeira. **RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, v. 5, n. 3, 2020. Disponível em: < [periodicos.claec.org](https://periodicos.claec.org/)> Acesso em: 11 de março de 2023.

DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Jair**, v. 13, n. 1, 2021.

SILVA, Carolina Penteado Guerra; BITTAR, Cléria Maria Lobo; Fatores ambientais e psicológicos que influenciam na obesidade infantil. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 5, n. 1, p. 197-207, 2012.

SILVA, Thiago Fernandes da. **A capoeira como estratégia de intervenção para modificar o comportamento social de jovens da comunidade Matinha do município de Teófilo Otoni-Minas Gerais**. 2017. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização Estratégia Saúde da Família) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, 2017.

SILVA, Bruna Bárbara Proença Oliveira; CAVICHIOLO, Fernando Renato; CAPRARO, André Mendes. Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba-PR. **Motrivivência**, v. 27, n. 45, p. 124-137, 2015.

DA SILVA MOCARZEL, Rafael Carvalho; DE SÁ FERREIRA, Arthur; MURAD, Maricio. Comparação dos motivos de ingresso e de permanência de jovens praticantes nas aulas de Kung-Fu. **Corpus et Scientia**, v. 10, n. 2, p. 63-72, 2014.

SOARES, Raphael Almeida Silva; GOMES, Mathews; MACHADO FILHO, Rubem. Benefícios da prática do judô para o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista de Trabalhos Acadêmicos–Centro Universo Juiz de Fora**, v. 1, n. 12, 2020.

SOARES, Raphael Almeida Silva et al. Dança, psicomotricidade e educação infantil: revisão de literatura e considerações para uma educação física escolar significativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e530101220718-e530101220718, 2021.

SOARES, Raphael Almeida Silva. Estado atual de saúde de crianças praticantes de capoeira: avaliação funcional e correlação entre o índice de massa corporal e resistência muscular localizada. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 3, p. 0-0, 2020.

SOARES, Raphael et al. Effects of physical activity on body mass and composition of school-age children and adolescents with overweight or obesity: Systematic review focusing on intervention characteristics. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 33, p. 154-163, 2023.

SOARES, Raphael Almeida Silva; MACHADO FILHO, Rubem; DA SILVA PEREIRA, Luiz Felipe. Classificação dos níveis de aptidão física de jovens futebolistas do Canto do Rio Futebol Clube da Cidade de Niterói, RJ. **Revista Valore**, v. 7, p. 7057, 2022.

SOUZA, Fabricio de. **Efeito do treinamento de karatê combinado com intervenções multidisciplinares em adolescentes com sobrepeso e obesidade: um ensaio clínico randomizado**. 2019. 170 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) - Universidade do Sul De Santa Catarina, Tubarão, 2019. Disponível em: <[https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/9237/Tese\\_Fabricio\\_final\\_corrigida.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/9237/Tese_Fabricio_final_corrigida.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Acesso em: 11 de fevereiro de 2024.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TXAKARTEGI, E.X, LOPEZ M.M, AURREKOETXEA JJ. Obesity and overweight: an assessment of the effectiveness of a public health intervention. **An Pediatr (Barc)**, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Improving health through schools: national and international strategies**. World Health Organization, 2000. Disponível em: <[The World Health Report 2000: Health Systems : Improving Performance - World Health Organization - Google Livros](#)> Acesso em: 11 de fevereiro de 2024.

Recebido em: 30/06/2021

Aceito em: 13/03/2024

Endereço para correspondência:

Nome: Raphael Almeida Silva Soares

E-mail: raphasilvasoares@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](#)