

ESPORTES DE COMBATE E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: INSERÇÕES COM O ENSINO E A PESQUISA

COMBAT SPORTS AND UNIVERSITY EXTENSION: INSERTIONS WITH EDUCATION AND RESEARCH

*Italo Sergio Lopes Campos**

*Yuri Sobra Campos***

*Yan Sobral Campos****

*Christian Pinheiro da Costa*****

RESUMO

O esporte de luta faz parte da cultura corporal, adquirindo proporções ainda mais relevantes quando associado a valores orientados à saúde e formativos. O artigo apresenta a proposta do “Programa de Extensão Laboratório de Aptidão Física”, da Universidade Federal do Pará (UFPA), através do “Projeto Artes Marciais”. Iniciado em 2011, o projeto tem como foco o fomento e a democratização do esporte educacional, atendendo cerca de 200 universitários, de ambos os sexos, por semestre, através de oferta diária e gratuita de esportes de combate. O projeto vem conquistando importantes avanços em termos de Extensão. Metodologicamente prevê uma abordagem pedagógica para o ensino dos esportes de combate, combinada com ações complementares orientadas à saúde, em dois a quatro encontros semanais. Os resultados apresentados reforçam o incremento da relação ensino-pesquisa-extensão, considerando que tal iniciativa está agregando e gerando novos conhecimentos científicos sobre o impacto da oferta de esporte e lazer para o público universitário.

Palavras-chave: Esporte; Esporte educacional; Esportes de combate; Artes marciais.

ABSTRACT

The sport of fighting is part of the body culture, acquiring even more relevant proportions when combined with targeted health and training values. The article presents the proposal of the “Physical Aptitude Laboratory Outreach Program” developed at the Federal University of Pará (UFPA), through the “Martial Arts Project.” Started in 2011, the project focuses on the development and democratization

* Professor da Universidade Federal do Pará (UFPA), PA – Brasil. Aluno de Doutorado da Universidade Federal do Pará (UFPA), PA – Brasil. E-mail: italo@ufpa.br

** Aluno de Mestrado da Universidade Federal do Pará (UFPA), PA – Brasil. E-mail: paladino_russo@hotmail.com

*** Aluno de graduação da Universidade Federal do Pará (UFPA), PA – Brasil. E-mail: yan-sobral-campos@hotmail.com

**** Professor da Universidade Federal do Pará (UFPA), PA – Brasil. E-mail: christianpcosta@hotmail.com

of educational sports, involving about 200 students, of both sexes, every six months, through daily and free offer of combat sports. The project has gained significant progress in terms of university extension. Methodologically, it provides a pedagogical approach to teaching combat sports combined with complementary actions oriented to health, in two to four weekly meetings. The results presented reinforce the growth in the teaching-research-extension relationship, considering that this initiative is adding and generating new scientific knowledge on the impact of sport and leisure offer to the university public.

Keywords: Sport; Educational sports; Combat sports; Martial arts.

Introdução

Atividades corporais implementadas em forma de esporte fazem parte da cultura corporal de movimento cada vez mais valorizada no mundo atual. A relevância social do esporte adquire proporções ainda mais relevantes quando combina valores como saúde, aptidão física e bem-estar, com questões de ordem formativa. Conceber tal conjunto de valores através do esporte pressupõe o trato com a dimensão sócio educacional dos praticantes, sendo que esse é um dos papéis fundamentais do esporte dentro da universidade.

Em linhas gerais o esporte no interior da universidade apoia-se em práticas descompromissadas com o formalismo das competições ou visa os resultados esportivos. No primeiro caso, busca-se a melhoria da aptidão física e valores associados ao lazer e ao bem estar, no segundo, a seletividade e a eficiência esportiva são mais valorizadas.

Esportes de combate: história, metodologia e base conceitual

Existe uma grande variedade de lutas, com movimentos, técnicas e características específicas. Além disso, cada modalidade com sua origem e história, agrega uma institucionalização baseada em regras que foram assimiladas e transmitidas entre gerações em diferentes ambientes. Na condição de esportes, estiveram presentes desde os Jogos Olímpicos da Grécia antiga, representadas nas modalidades de palé (wrestling), boxe e pankration (JEWELL et al., 2011). Progressivamente esportivizadas ao longo do tempo foram evoluindo de uma atividade de defesa para uma modalidade esportiva, com vertentes geralmente competitivas (D'AVILA, 2013). A universalização das regras é considerada um dos fatores responsáveis pela evolução das lutas, até as formas mais elaboradas conhecidas na atualidade. Tal evolução, amparada em regras e federações esportivas, está estreitamente ligada ao contexto geográfico, étnico, filosófico religioso, político, militar e econômico em que elas se desenvolveram (HERRERA et al., 2005).

Praticadas em curta, média e longa distância, as lutas são regidas por princípios condicionais, que vão estabelecer pontos convergentes e divergentes entre os diversos esportes de luta (GOMES et al., 2010). Assim, o tipo de contato, fusão ataque/defesa, imprevisibilidade, oponente/alvo e regras, são elementos importantes que serão utilizados como critérios para definir o objetivo de uma luta, a forma de contato, as principais ações motoras, a distância entre oponentes e a meta do enfrentamento (GOMES et al., 2010).

No contexto atual, termos como luta, arte marcial, esportes de combate são constantemente relacionados. É possível estabelecer pontos convergentes entre eles, entretanto, em geral, as lutas são manifestações culturais contemporâneas derivadas das artes marciais, considerando que no passado o caráter bélico era priorizado (MOCARZEL, 2011). O termo luta faz relação a um conjunto de técnicas estruturadas para combates físicos com praticantes desarmados ou armados, visando primordialmente,

disputa, autodefesa e desenvolvimento físico, sem considerar questões filosófico-culturais (MOCARZEL, 2011). Gomes et al. (2010) amplia tal conceito, ao destacar o papel das regras frente ao caráter de imprevisibilidade da luta, da relação de oposição (entre duas ou mais pessoas) e da permanente troca de ações ofensivas e/ou defensivas. O termo artes marciais é mais abrangente e subjetivo, descrevendo o uso de técnicas de caráter socioeducativas, estruturadas em métodos didático-pedagógicos, visando não somente auto-defesa e condicionamento físico mas considerando aspectos filosóficos e espirituais (MOCARZEL, 2011). Tal termo reforça o aspecto de desenvolvimento pessoal (autocontrole), através de práticas combativas (PUCINELI, 2004). Em essência, os termos luta e artes marciais, apresentam, fundamentalmente, o caráter da autodefesa, o que difere conceitualmente, é que a luta visa a disputa como fim, enquanto na arte marcial, a luta passa a ser um meio para se alcançar outros objetivos (PUCINELI, 2004). Mais recentemente o termo esporte de combate desponta como uma adaptação conceitual moderna frente normas convencionais do esporte de luta. O termo vem sendo empregado frequentemente no sentido de institucionalizar o confronto, entre dois oponentes, baseado em regras (HERRERA et al., 2005). Assim podem ser citadas a título de exemplo, algumas modalidades olímpicas, como esgrima, judô, luta greco-romana, boxe, taekwondo; bem como modalidades não-olímpicas como, sumo, luta canária, luta leonesa, sambo, kendo, jiu jitsu, kickboxing, savate, muay thai, entre outras. Lembrando ainda, que podem ser listadas algumas manifestações de lutas não esportivizadas, como o aikido e o krav maga, bem como, diversos jogos de lutas em diferentes partes do mundo.

Diante do quadro contextualizado e considerando que o esporte de combate, nas duas dimensões já identificadas pode perfeitamente estar integrado na universidade, este artigo tem como objetivo apresentar a proposta do “Programa de Extensão Laboratório de Aptidão Física”, do Laboratório de Aptidão Física (LAFIS), do Instituto de Ciências da Educação da Universidade Federal do Pará (UFPA), através de uma de suas ações, o “Projeto de Extensão, Artes Marciais na UFPA”.

Projeto de extensão “Artes Marciais na UFPA”

A UFPA, com sede em Belém, nos bairros do Guamá e Terra Firme, dispõe de um espaço físico considerável. Programas de exercícios físicos e de esportes são sempre oportunos e amplamente procurados pela comunidade universitária. Essa é uma das razões que justifica a implantação de projetos esportivos voltados ao grande número de jovens que circulam diariamente pela universidade, em vários horários, e que podem perfeitamente estar inseridos em tais programas.

O “Programa de Extensão Laboratório de Aptidão Física”, iniciado no ano 2000, caracteriza-se por ações na área da promoção da saúde e no desempenho atlético. Arelado ao triple Ensino, Pesquisa e Extensão, vem procurando nos últimos anos estabelecer ações multi e interdisciplinares com diversos segmentos da UFPA, especialmente no fomento, na avaliação e na prescrição do exercício e do esporte para a comunidade da UFPA. Como ação vinculada, o “Projeto Artes Marciais na UFPA”, iniciado em 2011, vem conquistando importantes avanços no que concerne à oferta sistemática de esportes de combate para a comunidade universitária. Quantitativamente o projeto já atendeu cerca de 1000 universitários até o presente momento. O projeto nasceu da necessidade

de atender a nova Resolução do curso de Educação Física da UFPA, em que foram feitas algumas alterações no desenho curricular. Dentre as alterações destacou-se a implantação da disciplina Bases Teórico- Metodológicas do Ensino das Lutas (oferecida em caráter obrigatório). Com isso fez-se necessário encaminhar ações que permitissem aos alunos da graduação, e da própria comunidade universitária o acesso à temática que envolve as lutas através de uma ação de Extensão.

Realizado no “Pavilhão de Lutas”, em anexo ao Ginásio de Esporte da universidade, o espaço estruturado em 140 m², é composto de recepção, duas salas de lutas climatizadas (Figuras 1 e 2), vestiário e diversos equipamentos de treino que são utilizados no projeto.

Figura 1 - Sala de Jiu jitsu e Judô (2016)



Figura 2 - Sala de Muay thai e taekwondo (2016)



Fundamentalmente, o projeto prevê o trato com habilidades específicas (esportes de combate) e, ao mesmo tempo, busca estimular o desenvolvimento de competências para a inserção social através do esporte e o exercício da cidadania no interior da universidade. Quanto a seus objetivos, estes podem ser assim definidos:

Geral:

- Fomentar e democratizar a prática de atividades esportivas educacionais na Universidade Federal do Pará.

Específicos:

- Oportunizar um espaço de convivência para o incremento das inter-relações entre os membros da comunidade universitária;
- Disponibilizar, dentro do princípio básico da promoção da saúde, atividades esportivas supervisionadas e direcionadas para a saúde e qualidade de vida;
- Disponibilizar conhecimentos sobre os riscos e benefícios da atividade física em relação ao sedentarismo e excesso de prática;
- Incentivar a articulação do esporte com as atividades de ensino, pesquisa e extensão.
- Oportunizar ação acadêmica através do esporte (oportunidade de estágios a alunos de diversos cursos).

Método

A divulgação do projeto para a comunidade universitária se faz através de cartazes, folders, camisetas, banners, centros acadêmicos, comunidades virtuais e divulgação na imprensa escrita e falada. Por se tratar de um projeto de extensão gratuito, não há cobrança de taxas. Seu processo de adesão é feito após o preenchimento de uma “Ficha de Matrícula” (identificação) e a assinatura de um “Termo de Responsabilidade”.

Dos critérios de segurança

Com a assinatura do “Termo de Responsabilidade”, o aluno compartilha a responsabilidade por eventuais riscos que envolvam sua participação nas atividades do projeto. Entretanto, independente de faixa etária e principalmente em se tratando de indivíduos adultos, que apresentem históricos de enfermidades e/ou limitações de ordem física faz-se obrigatório a apresentação de atestado médico liberatório. Outra forma de preservar a segurança e a integridade dos alunos é a obediência aos seguintes critérios de segurança elaborados especificamente para o projeto:

- Verificar sempre se o espaço delimitado para o treino oferece condições de segurança para o aluno;
- Procurar manter o controle do tempo (com sinal de início e fim da atividade);
- Não permitir na hora do treino a utilização de joias ou qualquer objeto que possa ferir;
- Atentar para a não utilização de sapatos nos espaços tatame;

- Estabelecer previamente com os alunos sobre as regras de segurança que conduzem a atividade (distância dos golpes, os sinais de desistência, a forma de cair, etc.);
- Atentar para as seguintes situações: vômito, sangramentos, sinais de fratura, fraqueza excessiva, desmaios. Nessas condições, suspender imediatamente o treino e liberar ou encaminhar o aluno, caso seja possível, ao atendimento especializado.
- Toda atenção com os fundamentos de socar, cair, rolar, etc.

Em relação à proposta pedagógica, optou-se pela prática esportiva visando, o desenvolvimento integral do aluno através de valores como: promoção da saúde, cooperação, socialização e superação de limites pessoais (SANTIN, 1996). A prática pedagógica adotada no ensino dos esportes de combate deve respeitar a diversidade de gênero, biotipo, raça, etnia e nível de aprendizagem. Busca-se desenvolver durante as sessões de treinos/aulas, além das habilidades e táticas esportivas de combate (Figuras 3 e 4), o discernimento crítico do uso e do domínio da modalidade de combate em diferentes contextos. Quanto ao conteúdo ministrado, estes podem ser dimensionados em três categorias:

Dimensão Conceitual

Abordagem do esporte educacional; esporte na universidade; histórico das modalidades de combate (origem e desenvolvimento); informações básicas sobre o contexto atual da modalidade; o esporte de combate frente à dinâmica cultural, social, de saúde, econômica e política.

Dimensão Procedimental

A modalidade enquanto defesa pessoal; a modalidade enquanto esporte (normas, regras, exigências físicas e técnicas); prescrição dos exercícios educativos; acompanhamento dos resultados; avaliação técnica; promoção de palestras, oficinas e competições.

Dimensão atitudinal

Valorização do caráter formativo da modalidade; valorizar a aprendizagem das lutas por meio de atividades lúdicas que possam ser desenvolvidas de forma a auxiliar no aprendizado; exposição dialogada sobre o conteúdo trabalhado (trocas de experiências sobre o conteúdo vivenciado); autoavaliação.

Concomitante com as suas atividades de orientação prática, os instrutores são estimulados a discutir com os alunos temas transversais como: risco de situações reais de combate; o papel das lutas na atualidade, a violência, o alto rendimento esportivo, o doping, a promoção da saúde, o sedentarismo (FRANCE, 1985; LEITE, 1985; GUEDES & GUEDES, 1995; POLLOCK & WILMORE, 1993; TENROLLER & MERINO, 2004; MORCAZEL, 2011). Cabe também aos instrutores a orientação dos alunos quanto ao respeito ao horário, controle da frequência dos treinos, informações sobre o calendário da UFPA, ensino sobre a correta utilização de materiais e equipamentos de segurança

individual, organização e manutenção da sala de treino e a divulgação das normas do projeto.

Em síntese, são adotados os seguintes procedimentos metodológicos para o direcionamento das modalidades, considerando uma sessão com duração de 60 minutos:

Aquecimento: com uma duração média de 10 minutos; deve privilegiar como principal objetivo, a preparação do corpo como um todo, para a etapa posterior da sessão.

Preparação física específica: deve privilegiar as demandas funcionais de cada modalidade, procurando sempre que possível ser individualizada ao máximo e respeitar os parâmetros de volume, intensidade e complexidade do treino.

Fundamentos (posições): envolve o trato com o esporte de combate propriamente dito: Varia de uma modalidade para outra, com execução de movimentação específica de cada modalidade (fundamentos-posições). Pode ser realizado em combinação com exercícios físicos de caráter funcional.

Figura 3 - Treino de muay thai (2016)



Figura 4 - Treino de Jiu Jitsu (2016)



Ações complementares

Além de objetivos e conteúdos próprios ao projeto, é disponibilizado pelo LAFIS, o suporte técnico-metodológico, visando a Avaliação da Aptidão Física relacionada à saúde (CAMPOS, 1998). (Figura 5). Enquanto ação complementar orientada à saúde, é possível no início de cada semestre monitorar os seguintes indicadores dos alunos: peso corporal (balança); estatura (fita métrica fixada à parede); perimetria (fita métrica metálica); índice de Massa Corporal (IMC); força de preensão manual (dinamômetro). Ao final do semestre, novas medições podem ser realizadas para acompanhamento. Ressalta-se, que os dados provenientes de tais procedimentos, respeitando o consentimento ético dos alunos, são muitas vezes utilizados como fontes para pesquisas, pela coordenação, alunos de graduação e professores da Faculdade de Educação Física da UFPA.

Figura 5 - Laboratório de Aptidão Física – LAFIS



Procedimentos avaliativos

Como ferramenta para avaliar o desenvolvimento do programa, são utilizados a cada semestre, indicadores quantitativos e qualitativos. Em relação aos indicadores quantitativos são levados em consideração os seguintes aspectos: número de alunos atendidos, alunos por turma, modalidade esportiva mais procurada, percentagem de presença e faltas, etc.. Quanto aos indicadores qualitativos, são monitorados: o impacto do programa na vida dos alunos, a percepção do Coordenador em relação ao alcance das metas do programa, etc. Considerando que tais indicadores (quantitativos e qualitativos) devem ser mensurados e visando uma aproximação maior com as orientações pedagógicas do projeto são utilizados dois instrumentos de avaliação, a Planilha de Avaliação do Projeto pelo Aluno e a Planilha para Avaliação do Aluno pelo professor. Em relação à avaliação do aluno, é importante saber que diferença o programa faz no seu mundo. Um aspecto importante em relação à avaliação do professor é o acompanhamento da participação, do interesse, da realização das atividades, do respeito aos colegas e ao professor, entre outros itens.

Resultados

No âmbito da extensão

Uma das possibilidades para a consecução do esporte na universidade é através da Extensão universitária. Considerando que uma das premissas do Plano Nacional de Extensão implica em estimular atividades entre os diversos setores da universidade (FORPROEX, s/d). Levando-se em consideração ainda o importante papel do esporte dentro da universidade é possível estabelecer a inserção deste nas áreas da Educação e da Saúde. Com essa perspectiva, o esporte universitário deve pautar-se em uma estruturação teórico-prática que possibilite ao aluno uma interação entre, conhecimento acadêmico amplo (ensino e pesquisa) e conhecimento específico oriundo da prática esportiva.

As ações do “Projeto Artes Marciais” acontecem diariamente, no turno da manhã, intervalo do almoço e na parte da tarde/noite, seguindo um cronograma elaborado pela coordenação do projeto. Com esta perspectiva o projeto atende cerca de 200 alunos por semestre. As atividades são planejadas, coordenadas e acompanhadas por um professor da Faculdade de Educação Física, designado como coordenador do projeto. São disponibilizadas gratuitamente por semestre, quatro modalidades de esportes de combate: jiu jitsu, taekwondo, judô e muay thai, distribuídas em 8 turmas, para as quais são oferecidas as modalidades esportivas em dois ou quatro encontros semanais. Em relação à configuração das turmas, elas apresentamem torno de 25 alunos sob a orientação de um instrutor/monitor. Na condição de voluntário e/ou de bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) os instrutores são alunos de graduação da UFPA, selecionados a partir de análise de currículo e entrevista abordando, afinidades, experiência ou habilidades na participação em projetos de esportes de combate.

No âmbito do ensino

Considerando que dentre os objetivos do projeto está o incentivo à articulação do esporte com as atividades de ensino e pesquisa, vale destacar a vinculação do “Projeto Artes Marciais” com o Projeto Pedagógico do Curso de Educação Física da instituição (PPC). De acordo com o referido PPC, um dos objetivos pretendidos pelo curso é formar profissionais capacitados teórico, técnica e politicamente para atuação junto à sociedade no que tange à educação e à produção do conhecimento nas áreas das práticas de cultura corporal, corporeidade e motricidade humana. Com essa perspectiva o PPC reforça o apoio que deve ser dado a projetos de extensão, elaborados pelos docentes da faculdade, pois segundo o documento, estes reforçam a relação ensino-extensão. Esse fato vai ao encontro da Política Nacional de Extensão Universitária (FORPROEX, s/d), ao reforçar a indissociabilidade entre Ensino/Pesquisa/Extensão dentro do processo acadêmico da universidade.

Desse modo, o projeto perpassou pela questão da formação/ação do profissional, passando a representar um importante instrumento de auxílio pedagógico (graduação) para diversos cursos da instituição, reforçando desse modo o processo de formação dos alunos, pois atrela o conhecimento vivenciado nas ações extensionistas do projeto com o Ensino.

Especificamente em relação ao Curso de Educação Física o projeto disponibilizou rotineiramente seu espaço para estudos e vivências teórico-metodológicas das seguintes disciplinas acadêmicas: Bases teórico metodológicas das lutas; Medidas e Avaliação em Educação Física; Treinamento Desportivo; Educação Física com Cuidados Especiais.

No âmbito da pesquisa

Acredita-se que o delineamento do projeto ofereceu formação técnico-científica aos acadêmicos da instituição. Em função do quantitativo de atendimento do LAFIS e do “Projeto Artes Marciais”, é possível prever que os dados oriundos das experiências de Extensão e de Ensino estão agregando e gerando novos conhecimentos científicos sobre o impacto da oferta de esporte e lazer para o público universitário. De acordo com levantamento realizado, nos últimos quatro anos, o projeto atendeu cerca 1000 alunos, nas diversas modalidades de combate. Ressalta-se ainda, que até o presente momento foram elaborados cinco Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) e duas Monografias de Especialização envolvendo a temática do projeto. Mais recentemente, a partir de 2015, o projeto vem sendo utilizado como espaço de coleta de dados relacionados com a modalidade judô. Esses dados deverão compor a elaboração de um experimento científico com base na construção de uma Tese de Doutorado dentro do Programa institucional de Pós-graduação em Neurociências e Biologia Celular.

Quanto a eventuais dificuldades enfrentadas pelo projeto, é possível destacar o fator experiência e competência dos instrutores do projeto. Em relação esse enfrentamento, vale lembrar que o trato técnico/pedagógico com o ensino das artes marciais requer experiência prática, postura ética e graduação na modalidade. A disponibilização semestral das modalidades está na dependência de disponibilidade de instrutor qualificado no quadro de alunos, docentes ou funcionários da instituição. Além disso, este deve atender aos quesitos técnicos e às normas do projeto. Eventuais dificuldades acontecem quando há ausência de instrutores ou quando estes não estão credenciados para a função, pois nesse caso a modalidade passa a não ser ofertada no semestre em questão.

Conclusão

Especialmente em relação à comunidade universitária, acredita-se que as ações de Extensão do projeto, contextualizadas através de esportes de combate, além de oportunizarem acessibilidade ao esporte educacional, devem estimular manifestações corporais (antes vistas com certo receio), como forma de desenvolvimento sócio cultural dos participantes. Diante disso, é perceptível destacar os seguintes tópicos: a dimensão atitudinal é um dos conteúdos mais importantes do projeto; a valorização do caráter formativo e disciplinador das atividades, assim como a abordagem mais lúdica e menos tecnicista são fatores facilitadores do processo de ensino-aprendizagem. Essas considerações reforçam o caráter pedagógico do projeto enquanto instrumento auxiliar no Ensino e na Pesquisa; o mesmo acontecendo em relação à importância a ser dada ao esporte enquanto processo de formação dos alunos. Diante de tais constatações e frente aos resultados apresentados é possível identificar algumas conquistas, entretanto, novos

caminhos podem ser percorridos em busca de novos horizontes. Essa condição perpassa pelo incremento de políticas públicas no âmbito do ensino superior que respeitem e valorizem o esporte, pois este pode ser um importante aliado da Extensão Universitária.

Referências

- CAMPOS, I. S. L.; POPOV, S. N. **Exercício físico em terra e água**. Belém: Supercores, 1998.
- D'AVILA, A. F. Em busca de um significado contemporâneo para o simbolismo das Artes Marciais. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires- Año 18-Nº 180, 2013.
- FORPROEX. O Plano nacional de extensão universitária. v.1. [acesso em 15 mar. 2016] Disponível em <http://www.renex.org.br/documentos/Colecao-Extensao-Universitaria/01-Plano-Nacional-Extensao/Plano-nacional-de-extensao-universitaria-editado.pdf>
- FRANCE, K. **Condicionamento do corpo**, São Paulo: Editora Gaia, 1995.
- GOMES, M. S. P.; MORATO, M. P.; DUARTE, E.; ALMEIDA, J.J.G. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. Porto Alegre, v. 16, n. 02, p. 207-227, 2010.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**, Londrina: Editora Midiograf, 1995.
- HERRERA M.V; GARCÍA, C.G; CASADO J.E; ALVENTOSA J.P.M. La práctica de los deportes de lucha. Un estudio preliminar sobre la experiencia previa de los estudiantes de la licenciatura en Ciencias del Deporte. Apunts. Educación física y deportes; 1(79), 13-19, 2005.
- JEWELL, R. T.; MOTI, A.; COATES, D. A brief history of violence and aggression in spectator sports. In R.T. Jewell (Ed.), Violence and aggression in sporting contests (pp. 11-28). New York, NY: Springer, 2011.
- LEITE, P. F. **Aptidão física esporte e saúde**, Belo Horizonte: Editora Santa Edwiges, 1995.
- MOCARZEL, R. C. S. Artes marciais e jovens: violência ou valores educacionais? Um estudo de caso de um estilo de kung-fu. Dissertação apresentada no curso de Mestrado em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira. Niterói- Rio de Janeiro, 2011.
- POLLOCK, M.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**, 2a. Ed., Rio de Janeiro: Editora Médica e Científica Ltda. Rio de Janeiro: Forum Editora Ltda, 1993.
- PUCINELI, F. A. Sobre luta, arte marcial e esporte de combate: diálogos. Universidade estadual de campinas, Faculdade de educação física, 2004.

SANTIN, S. Esporte co-educação: em busca de princípios que possibilitem pensar a co-educação do esporte. In Memórias: Conferência Brasileira de Esporte Educacional: Ed. Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

TENROLLER, C. A; MERINO, E. **Métodos e planos para o ensino dos esportes**. Ulbra. Canoas, 2004.



Artigo recebido em:
29/03/2016
Aceito para publicação em:
09/06/2016