

## **Sanda: Filosofia marcial formando cidadãos**

DOI: <https://doi.org/10.33871/23594381.2023.21.3.8369>

Rafael Vidal Gemin<sup>1</sup>, Antonio Charles Santiago Almeida<sup>2</sup>

**Resumo:** O presente artigo apresenta resultados parciais do projeto de extensão, que se denomina “Sanda: Filosofia marcial formando cidadãos”, que tem como objetivo atender jovens em situação de vulnerabilidade e, por meio do Sanda, incluir valores filosóficos que auxiliem na formação integral e plural de todos os indivíduos. Para tanto, faz-se premente considerar que o trabalho se divide em dois momentos: primeiro, busca-se uma fundamentação teórica do que se caracteriza como Sanda e, no segundo momento, adota-se uma metodologia qualitativa, por meio de um relato de campo, colhido pelos pesquisadores, referente aos comportamentos apresentados durante o desenvolvimento do projeto, bem como relatos de professores escolares, psicólogos da vara da infância e juventude, assim como dos pais ou responsáveis pelos participantes. Dentre os resultados obtidos, destacam-se o aumento da sociabilidade com amigos e familiares, maior assiduidade e desempenho escolar, efetividade no cumprimento de medidas socioeducativas, participação em tarefas domésticas, assim como o desempenho em eventos esportivos em níveis nacionais.

**Palavras-chaves:** Sanda, Artes Marciais, Filosofia, Cidadania.

## **Sanda: Martial philosophy forming citizens**

**Abstract:** This article presents partial results of the extension project called “Sanda: Martial Philosophy Forming Citizens”, which aims to serve young people in vulnerable situations and, through Sanda, include philosophical values that assist in the integral and plural formation of all individuals. To this end, it is urgent to consider that the work is divided into two moments, namely, first, it seeks a theoretical foundation of what is characterized as Sanda and, in the second moment, it adopts a qualitative methodology through a field report, collected by the researchers, referring to the behaviors presented during the development of the project, as well as reports from school teachers, psychologists from the child and youth court and the parents or guardians of the participants. Among the results obtained, we highlight the increase in sociability with friends and family, greater attendance and school performance, effectiveness in complying with socio-educational measures, participation in domestic tasks and performance in sporting events at national levels.

**Keywords:** Sanda, Martial Arts, Philosophy, Citizenship.

## **Introdução**

O texto ora apresentado, dentre outras coisas, aborda características históricas e filosóficas que acompanham o projeto cadastrado na Pró-reitoria de Extensão da

<sup>1</sup> Mestre em desenvolvimento e sociedade. Graduado em educação física. Professor do Ugv Centro Universitário, Campus União da vitória, Paraná. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5173-1095>.

<sup>2</sup> Professor titular de Filosofia e Sociologia da Universidade Estadual do Paraná, Campus de União da Vitória. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4988-3153>.

Universidade Estadual do Paraná, Campus de União da Vitória, que se denomina “*Sanda: Filosofia marcial formando cidadãos*”.

O projeto teve suas atividades iniciadas no ano de 2017, denominado “do Kung Fu para Vida”. Tanto no passado como no momento presente participaram e participam das atividades extensionistas crianças e adolescentes dos mais diversos segmentos sociais, especialmente, os que se encontravam e se encontram em conflito com a Lei.

É importante destacar que no início das atividades extensionistas, ainda no ano de 2017, o projeto funcionava como medida socioeducativa, ou seja, por meio de uma determinação judicial, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente, os menores eram obrigados a participar das aulas de Kung Fu. Decerto que, no primeiro momento, longe dos objetivos do projeto, os menores pensavam que se tratava de punição e castigo, mas, já no primário contato com a arte marcial, compreendiam como oportunidade de aprender uma arte de luta. Basta dizer que não tardou para se verificar resultados, como a melhora no desempenho escolar, interação social com amigos e família, assim como o bom desempenho esportivo em competições da modalidade, conforme relatos advindos do CRAS/CREAS de União da Vitória.

Por essa razão, graças aos bons resultados conquistados, a Academia Corpo e Ação, em parceria com o Colegiado de Filosofia da Unespar, rerepresentaram o projeto com o objetivo de atender não só os que cumpriam medidas socioeducativas, como também estudantes oriundos de escolas públicas.

A ligação entre a prática de esporte e questões filosóficas sempre estiveram imbricadas, ao longo da história, sobretudo, no que compreende questões éticas e morais, ou seja, valores que devem ser construídos em sociedade, confrontavam-se com a disputa, o espírito de vencer e a rivalidade imposta pelas competições (ALMEIDA; ALMEIDA; GOMES, 2000).

Nessa perspectiva, o treinador/professor apresenta um papel importante, conforme já relatado, inclusive, em escrituras em pedra, ainda na Grécia antiga, especialmente, no que toca aos valores éticos e morais que cercam atividades esportivas.

Dentre a realidade vivenciada por crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, a falta de uma referência bem-sucedida como parâmetro de uma vida regida por princípios autênticos é destacada por diversos autores (SANTOS *et al.* 2016), quer dizer, é importante que o esporte, mais precisamente o Sanda, cumpra

um papel que a família, muitas vezes, não desenvolveu, a saber, referência, moralidade, eticidade...

Dessa maneira, o professor de Sanda passa a ser também, além de um interventor no que diz respeito às normas destinadas à prática, uma pessoa com um padrão e estilo de vida, por vezes não encontrado no ambiente em que está inserido, tornando-se, dessa maneira, uma referência para seus educandos.

Del Prette e Del Prette (2014) destacam que, ao longo do desenvolvimento ontogenético, os principais processos de aprendizagem de comportamentos e de habilidades sociais incluem a consequenciação, a imitação e a apresentação de regras (instrução, conselho e ordem). Considerando esses processos de aprendizagem, qualquer programa, destinado a crianças, adolescentes e adultos, será mais efetivo se o ambiente disponibilizar bons modelos a serem imitados, contar com pessoas que consequenciem positivamente as condutas desejáveis e adotar regras (instruções normativas e/ou valorativas) indicadoras de que certos comportamentos, quando ocorrerem, produzirão consequências favoráveis ou desfavoráveis.

Nesse contexto, o esporte oferece uma importante relação para o desenvolvimento psicossocial e moral dos jovens, pois pode servir como meio para a aprendizagem da cooperação, a busca de soluções de conflitos de ordem moral, o desenvolvimento do autocontrole, a melhora do autoconceito e ser, ainda, um espaço para demonstração de virtudes como imparcialidade, persistência, lealdade e trabalho em equipe (ANDAKI JUNIOR, 2012).

Nas diversas temáticas que podem ser contempladas com a prática esportiva, o Sanda, arte marcial de tradição chinesa, toma um maior escopo, apontando como principais benefícios de sua prática, entendida como um jogo social, em que os indivíduos cedem suas habilidades à disposição de um bem comum, percebe-se, por meio dos contatos corporais efetuados na sua prática, que os alunos fazem descobertas sobre seu corpo, inclusive dos seus colegas de treino e, ainda, que a partir dessas novas descobertas formam novos conceitos para as suas ações, sejam elas individuais ou coletivas (LEI; LV, 2022). As artes marciais privilegiam os princípios da inclusão, adaptação, motivação, diversificação, normas e regras, reflexão e ludicidade, em que o desenvolvimento do aluno se dá por inteiro, sendo biológico, psicológico e social (SANTOS, 2013).

Quanto às questões referentes aos valores que são trabalhados no Sanda, há uma preocupação em trabalhar a cooperação, respeito ao próximo, higiene pessoal e a

tomada de decisões no dia a dia. Portanto, existe o interesse em promover uma mudança comportamental nas crianças e adolescentes quanto aos problemas de convivência em seus grupos sociais (YOSHIDA; DOS SANTOS NETO, 2016).

Frente à problemática apresentada, a Universidade Estadual do Paraná tem como princípio a formação integral do cidadão, de forma que as mais variadas ações, sobretudo as extensionistas, sejam capazes de beneficiar a população, atendendo aqueles que apresentam vulnerabilidade, participando de maneira ativa na inclusão de hábitos que os levem a uma vida mais próspera e cidadã. Nesse ponto, o projeto aqui apresentado, tem como objetivo atender jovens em situação de vulnerabilidade e, por meio do Sanda, incluir valores filosóficos que auxiliem na formação integral e plural de todos os indivíduos.

Por último, e não menos importante, julga-se importante esclarecer que o objetivo do projeto, mesmo com realizações de competições, não é estimular o espírito de disputa, mas, antes disso, de superação, conhecimento e autodeterminação. O Sanda, por meio de seus professores e mestres, estimula o espírito de equipe, bem como a solidariedade entre os indivíduos.

## **Desenvolvimento**

O presente capítulo abordou a temática a partir de dois prismas: inicialmente, foi apresentado de forma conceitual o Sanda e sua relação filosófica com a formação de valores para o indivíduo. No segundo momento, de forma qualitativa, apresentar-se-ão resultados coletados pelo projeto extensionista da Unespar.

A metodologia qualitativa é por meio de um relato de campo, colhido pelos pesquisadores, referente aos comportamentos apresentados durante o desenvolvimento do projeto, bem como relatos de professores escolares, psicólogos da vara da infância e juventude e dos pais ou responsáveis pelos participantes.

### *Wushu Sanda: Modalidade de combate do Kung Fu*

O Wushu, também conhecido como Kung-Fu, assim como a China tem uma história de milhares de anos, nasceu da necessidade do ser humano de se defender dos ataques de predadores e de outros seres humanos. Devido à extensa história de

guerras entre diferentes reinos que hoje constituem a China e seus países vizinhos, as artes militares ou marciais sempre desempenharam um papel importante na civilização chinesa. Na tradição chinesa, um guerreiro preocupa-se primeiro em defender-se e tem como principal objetivo instaurar a “*grande paz*”. Para isso, através da história, diferentes guerreiros desenvolveram diferentes sistemas ou estilos de autodefesa, cada um com particularidades próprias de ideias e de movimentos (PINTO NETO; MAGINI; SABA, 2006).

Segundo Andrade (2016), o termo Kung Fu não significa “*arte marcial*” ou sequer é o nome de alguma luta, este termo foi trazido à tona pelos seriados norte-americanos de artes marciais e, principalmente, por Bruce Lee, que quer dizer “*trabalho árduo*”, “*maestria*” ou “*grande feito*”. Referia-se a qualquer pessoa que houvesse obtido excelência em um conhecimento graças ao seu esforço e tempo dedicado, como música, pintura, dança, caligrafia, poesia, e arte marcial propriamente dita. Como os mestres de artes marciais eram pessoas mais cultas e detentoras de maiores conhecimentos gerais, muitos se tornaram heróis populares e eram reconhecidos como mestres de Kung Fu.

Muitos estilos diferentes de artes marciais surgiram na China, no decorrer dos últimos 1500 anos, e vários deles são praticados ainda hoje, a maioria evoluiu a partir das escolas fundadoras, sendo duas principais, ligadas a dois famosos centros religiosos da China: o Templo Shaolin (centro budista) e o monte Wudang (centro taoísta) (PINTO NETO; MAGINI; SABA, 2006).

Em 1949, com a Revolução Cultural e estabelecimento da República Popular da China, houve interesse em definir uma modalidade para predominar no âmbito esportivo. Para tanto, especialistas em educação física e artes marciais selecionaram elementos da tradição marcial de diferentes estilos de Kung Fu e sistematizaram um modelo de apresentação de técnicas marciais e de combate competitivos — denominaram-no Wushu — termo que significa arte marcial. Esse Wushu vem acompanhado do vocábulo “*moderno*” ou “*competitivo*”, e enfatiza, nas demonstrações de técnicas (Tao Lu), movimentos acrobáticos, a fim de impressionar o público e assimilar a ginástica de solo olímpica ocidental, ou na luta (Sanda – conhecido no ocidente como Boxe Chinês) se utiliza de critérios de pontuação, penalidades e equipamentos, adequando-se aos moldes dos esportes de combate ocidentais (ANDRADE, 2016).

O autor complementa que as artes marciais chinesas podem ser divididas em duas correntes imbuídas de influências religiosas em suas práticas, sobretudo do Taoísmo e do Budismo. O Nei jia (escola interna) são as escolas que adotaram a suavidade, a flexibilidade e foco mental como princípios norteadores de suas técnicas, tendo influência do Taoísmo. Há também a corrente das escolas externas (Wai jia) que são as artes marciais que mais enfatizam o treinamento físico e que foram adaptadas para o aspecto esportivo, como os diversos estilos do Kung Fu que se ramificaram tendo um ponto de origem comum, o mosteiro de Shaolin (ANDRADE, 2016).

Dentro da linha Wai Jia de treinamento, o Sanda trabalha com golpes que utilizam chutes, socos, joelhadas, cotoveladas, quedas e projeções. Devido à dinâmica encontrada na luta, faz-se necessário o desenvolvimento físico completo, como resistência, flexibilidade, força, potência, agilidade e velocidade (LEI; LV, 2022).

#### *Filosofia do Sanda: implicações da prática marcial na formação do cidadão*

As artes marciais chinesas são uma herança cultural de um povo de história milenar, que em suas experiências humanas e sociais encontraram nas práticas corporais uma maneira de expressar religiosidade, filosofia, arte, marcialidade e esporte praticamente simultaneamente (ANDRADE, 2016).

No entanto, dentro do cenário marcial, a representação é mais ampla, ou seja, quando “Kung” e “Fu” se juntam apontam para uma pessoa que possui princípios morais elevados combinados com a habilidade marcial (DIMARE; VECCHIO; XAVIER, 2016).

No ensino da arte marcial pode-se dividir três qualidades, a condição física, obtida pela prática do esporte que exige esforços atenuantes, de forma ordenada e metódica para proporcionar um corpo forte e saudável. Outra qualidade seria o espírito de luta, que significa que pela prática das técnicas e pela incorporação dos princípios filosóficos durante os treinamentos, o indivíduo se torna mentalmente condicionado a proteger seu próprio corpo em circunstâncias difíceis. Por último, a atitude moral autêntica é concebida por meio do rigor do treinamento, que introduz a humildade social, a perseverança, a tolerância, a cooperação, a generosidade, o respeito, a coragem, a compostura e a cortesia. As experiências obtidas durante o treinamento, por tentativa e erro e pela aplicação das regras de luta, impõem mudanças de atitudes, elevando o

poder mental da imaginação, redobrando a atenção e a observação, bem como firmando a determinação (SANTOS, 2009).

Jacomin *et al.* (2013), em sua revisão sistemática sobre os diversos estudos de arte marcial e lutas no Brasil, afirma que elas podem assumir, além de práticas esportivas, outras funções na sociedade, pois tem aplicabilidade não somente em um ambiente esportivo como também em um espaço escolar e na promoção de saúde. O estudo enfatiza que, apesar dos diversos ambientes em que as artes marciais possam estar inseridas para, de fato, existirem, há uma escassez de trabalhos acadêmicos e científicos sobre o assunto, há também uma predominância dos estudos sobre artes marciais envolvendo a capoeira, considerada genuinamente brasileira, mas que perde espaço em um âmbito científico para o Judô, Karatê, entre outras artes marciais estrangeiras e, por fim, há uma carência no estudo envolvendo mulheres e idosos.

As lutas em geral promovem virtudes como confiança, autoestima e autocontrole. Podem ser úteis e instrumentalizadas em diferentes situações de atenção psicossocial — apontando que as artes marciais desenvolvem uma qualidade de convívio social e de bem-estar que permite o respeito e a consideração nas relações pessoais, confirmando, assim, o interesse pela educação e formação das pessoas nos esportes de combate e artes marciais (SILVA FILHO, 2014).

Torna-se importante salientar a diferença entre briga e luta, como aponta Melo e Barreira (2015), sendo a briga com ataque físico acontece como um processo de coisificação do outro, ocorrendo a prevalência motivacional da hostilidade e da força violenta. A luta se faz como um combate com disposição mútua, procurando limitar os movimentos do adversário, utilizando recursos corporais que não são essencialmente hostis. Quanto à brincadeira de combate, ocorre um aspecto motivacional lúdico, em que os movimentos não obedecem a um sentido de disputa determinada, mas à graça e à diversão.

O Kung Fu é uma das modalidades esportivas mais difundidas no mundo, pois coloca em funcionamento todos os segmentos do corpo, proporciona ganho de força, flexibilidade e equilíbrio, além de gerar incrementos nos aspectos neurológicos e psicossociais. A modalidade é bastante procurada pela população e estudos demonstraram que sua prática pode ser benéfica entre crianças e adolescentes (DIMARE; VECCHIO; XAVIER, 2016).

Ferreira, Souza e Marchi Junior (2017, p. 20) afirmam ainda que:

É importante ser mencionado que além de seu componente altamente marcial e militar, Shaolin ficou também conhecido pelos benefícios à saúde para aqueles que faziam uso dessa prática. Uma dessas possibilidades vem a ser consubstanciada nos próprios usos terapêuticos conferidos ao Kung Fu, sendo que a ginástica chinesa teve papel reconhecido na gênese das artes marciais na China, sendo apontada como uma possível antecessora desta última. Tais exercícios (denominados de Daoyin e que consistiam basicamente em girar e puxar) já eram recomendados pelos médicos chineses como sendo um importante instrumento para cura e prevenção de doenças. Isso caracteriza a importância dada a pontos de acupuntura no combate de mãos livres, que pode ser tratada como um indício da integração entre medicina tradicional chinesa e as artes marciais de maneira mais ampla.

O Sanda é uma forma de combate de origem oriental, sistematizada pela cultura nipônica, com características particulares que visam à preparação do indivíduo de maneira completa. Dentro dos princípios éticos, fica definido na aprendizagem valores favoráveis ao processo educativo das crianças como sendo: justiça, ética, respeito ao adversário, honestidade, moral, disciplina, companheirismo, sem esquecer da integração com a família da criança. Os princípios, acima citados, devem ser trabalhados na infância, sobretudo na primeira infância, fase em que há a possibilidade de imprimir nas mentes jovens valores para a vida (SILVA FILHO, 2014).

Segundo Miranda *et al.* (2016), além da habilidade em combate e ganho de saúde, o Sanda trabalha o desenvolvimento pessoal advindo da disciplina, persistência, respeito aos limites da estrutura do corpo e da mente. Ajuda no equilíbrio psíquico, assim como auxilia a pessoa a vencer novos obstáculos e desafios, podendo ser praticado por adultos, idosos e crianças de ambos os sexos dependendo do estilo, mas é efetivamente universal na maior parte deles. Combina a ginástica completa de todo o corpo com treinamento de resistência e sequência de movimentos rigorosos.

Reconhece-se que a arte marcial contribui para o aprimoramento psicossocial de seus praticantes, inclusive com desenvolvimento de traços positivos de conduta, como respeito, sinceridade, coragem e autocontrole. Desenvolve, dessa forma, a qualidade de vida que, muitas vezes, incorpora domínios psicossociais, como a pesquisa recente que estudou praticantes alemães de diversas artes marciais orientais — valores superiores a não praticantes, em diversos domínios, foram constatados, possivelmente por envolver mais do que condicionamento físico, com inclusão de aspectos sociais e espirituais (DIMARE; VECCHIO; XAVIER, 2016).



Há uma reflexão sobre o treinamento com crianças, muito comum nas artes marciais, principalmente nas de modalidade olímpica, pois somente um profissional adequado saberia que um treino para crianças possui características diferentes de uma prática voltada para o público adulto. Faz-se necessário para que as categorias infantis não sejam treinadas como adultos em miniatura, porém ressalta-se que os professores de artes marciais conseguem oferecer muito mais além da prática corporal, pois em seu conteúdo estão inseridos modelos que possuem aspectos formativos do caráter dos praticantes e conhecimentos da filosofia pela qual a arte marcial em questão foi embasada (ANDRADE, 2016).

## **Resultados e Discussão**

Este título do trabalho é destinado a apresentar os relatos parciais dos pesquisadores, obtidos por meio de um diário de campo, desenvolvido por uma pesquisa natural, contato pessoal e análise indutiva, expondo os resultados percebidos pelos participantes e pelo professor, evoluções no âmbito de atitudes e comportamentos, assim como o desenvolvimento técnico do Sanda.

Em relação ao comportamento inicial apresentado pelos alunos participantes do projeto, a figura do professor de luta impõe um misto de curiosidade e medo, vinculando a prática de tal esporte com a agressividade. De todo modo, o receio apresentado, aliado ao ímpeto de aprender o Sanda, abre ao professor, já nas primeiras aulas, a oportunidade de passar princípios básicos do Wushu, como a disciplina, o respeito e a hierarquia.

A dinâmica da aula de Sanda acontece em duplas (há um cuidado para que as duplas sejam diferentes em cada aula, havendo assim contato com todos do grupo) para a realização das técnicas, utilizando manoplas de soco e aparadores de chute. Com esse trabalho visa-se aprimorar o conhecimento corporal, pois as técnicas geram contato, logo, os alunos precisam se policiar quanto à força aplicada, respeitando, assim, o seu companheiro de treino.

Os esforços físicos extenuantes presentes na prática do Sanda, vinculados aos constantes reforços relacionados aos fatores morais e éticos, resultaram em mudanças sociais importantes. O relacionamento com o grupo apresentou melhora significativa intra e interpessoal, com percepções de aumento da autoestima, paciência, pontualidade e obediência. Destaca-se que tais condutas não foram apresentadas apenas no ambiente

de treinamento, pois conforme relato dos pais e responsáveis o comportamento se estendeu às suas residências, com participação ativa nas tarefas de casa e na relação afetiva com eles.

As responsabilidades desenvolvidas pela prática apontaram resultados também no contexto escolar, com melhora na assiduidade às aulas, bem como na média das notas escolares. Ainda, a aqueles que se aplicavam, as medidas socioeducativas vinculadas ao CREAS obtiveram índice de participação alto.

Respostas comportamentais relacionadas à prática do Kung Fu já foram investigadas. Vidal (2019) aplicou o inventário de habilidades sociais antes e após cinco meses de prática, em que os resultados apontam melhora significativa em quatro dos cinco itens avaliados, dentre os quais se destacam o enfrentamento e autoafirmação com risco e autocontrole da agressividade. Esse fato infere que a aplicação do programa de Kung Fu resultou em melhoras significativas em termos de comportamentos, habilidades sociais e relações entre esses sujeitos.

O estudo, acima citado, releva ainda questões fundamentais relacionadas aos direitos humanos. A maior parte dos jovens em conflito com a lei são oriundos de famílias com moradias que não apresentam saneamento básico, moram afastados do centro e com renda *per capita* baixa, o que caracteriza problemas graves de cidadania.

A Constituição Federal de 1988, chamada de Carta Magna, garante a todos os cidadãos acesso a direitos fundamentais da existência humana, assegurando ainda aos jovens, por meio do Estatuto da Criança e do Adolescente, a “Proteção Integral”. Todavia, o Estado, muitas vezes, assume papel de incapacidade frente à resolução e suprimento das necessidades do cidadão (ALVES; DA SILVA SHIRATOMI, 2006).

Sendo assim, projetos sociais e extensionistas, como é o caso, tornam-se meios para assegurar ao indivíduo acesso a direitos já estabelecidos pela lei, como o da prática desportiva, da educação integral, atividades de lazer e profissionalizantes. O Sanda, nesse quesito, é capaz de abordar todos os pontos acima mencionados, fato que amplia os resultados aqui apresentados, já que faz com que indivíduos em situação de vulnerabilidade social por meio de sua prática tenham seus direitos fundamentais assegurados.

Para além das melhoras comportamentais percebidas, os alunos participaram de diversos eventos esportivos da modalidade, obtendo títulos na esfera regional, estadual e nacional. O sucesso esportivo, nesse caso, representa mais do que a vitória no processo competitivo, devido ao reforço positivo nas condutas agora adquiridas com

a prática diária do treinamento. Além disso, é ponto de encontro entre praticantes de variadas regiões do país, estendendo o círculo de envolvimento com atletas, professores e outros mestres.

### **Considerações finais**

O Wushu Sanda é uma modalidade de arte marcial com origem ocidental, portanto, é constituída de valores que dão características amplas: preparação marcial (guerra); preparação do físico e preparação mental. Pautada nos princípios de respeito, hierarquia, disciplina, humildade, honestidade e companheirismo, sua prática é capaz de gerar o desenvolvimento completo do indivíduo, sobretudo instituindo valores morais e éticos elevados.

O projeto extensionista da UNESPAR, intitulado *Sanda: Filosofia marcial formando cidadãos*, apresenta resultados expressivos no âmbito em que foi proposto, dos quais se destacam o aumento da sociabilidade com amigos e familiares, maior assiduidade e desempenho escolar, efetividade no cumprimento de medidas socioeducativas, participação em tarefas domésticas e desempenho em eventos esportivos em níveis nacionais.

A prática esportiva, especificamente das artes marciais como o Sanda, deve ser corriqueira em políticas públicas em todas as regiões do Brasil, para tal, a universidade pública, por meio de seus projetos extensionistas, deve encorajar ideias e ações similares ao que foi apresentado, para que mais crianças e adolescentes possam ser beneficiados.

### **Bibliografia**

ALMEIDA, H.; ALMEIDA, D.; GOMES, A. Uma ótica evolutiva do treinamento desportivo através da história. **Revista treinamento desportivo**, v. 5, n. 1, p. 40-52, 2000.

ALVES, Ana Paula S. Giroto; DA SILVA SHIRATOMI, Elton. A ARTE DO KARATE COMO INSTRUMENTO DE CIDADANIA. **ETIC-ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA-ISSN 21-76-8498**, v. 2, n. 2, 2006.

ANDAKI JUNIOR, Roberto. Fair Play: **Instrumentos para avaliação e as orientações desses valores no comportamento de jovens atletas**. 2012.

ANDRADE, F.A.B. **Marcialidade chinesa - perspectivas de estudos e contexto histórico-esportivo no paraná**. Monografia, Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2016.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda AP. Paradigmas culturais, habilidades sociais e análise do comportamento. **em foco**, p. 139, 2014.

DIMARE, M. VECCHIO, F.B.D. XAVIER, B.E.B. Força de preensão manual, nível de atividade física e qualidade de vida de competidores máster de judô. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n.4, p.837-845, São Paulo, 2016.

FERREIRA, F.D.C. SOUZA, F. MARCHI JUNIOR, W. O "Kung Fu" no Brasil na perspectiva dos mestres pioneiros: problemas e perspectivas no uso da história oral como instrumental de análise. **Motrivivência**, v. 29, n. 51, p. 13-27, Florianópolis, julho 2017.

JACOMIN; L. S. ITO; I. H. FERNANDES; R. A. CHRISTOFARO; D. Estudo sobre arte marcial e lutas na literatura brasileira: revisão sistemática. **Colloquium Vitae**, v. 5, n. 2, pp.149-157, 2013.

LEI, Zhe; LV, Wu. Feature Extraction-Based Fitness Characteristics and Kinesiology of Wushu Sanda Athletes in University Analysis. **Mathematical Problems in Engineering**, v. 2022, 2022.

MELO, F. BARREIRA, C.R.A. As fronteiras psicológicas entre violência, luta e brincadeira: as transições fenomenológicas na prática da capoeira. **Revista da Escola de Educação Física da UFRGS**, v.5, n.1, p.125-138. Porto Alegre, 2015.

MIRANDA, P.J, et.al. Estudo do centro de massa e estabilidade de quatro posturas básicas do Kung-fu Pak Hok. **Revista Brasileira de Ensino de Física**, vol. 38, nº 4, 2016.

PINTO NETO, O. MAGINI, M. SABA, M.M.F. Análise cinemática de um movimento de Kung Fu: A importância de uma apropriada interpretação física para dados obtidos através de câmeras rápidas. **Revista Brasileira de ensino de Física**, v.8, n.2, p. 235-239, 2006.

SANTOS, Fernando *et al.* O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, 2016.

SANTOS, Luca Baêta Leal dos. **Benefícios das artes marciais nas aulas de educação física infantil**. 2013.

SANTOS, S.H. **Características sociais do judô na escola**. UBSP, 2009.

SILVA FILHO, L.A.P. **Karatê e formação de Valores: Vivências nas escolinhas do DEF**. UEPB, Campina Grande, 2014.

VIDAL, Rafael Gemin. Efeitos de um programa de kung fu sobre características sociocomportamentais em menores infratores. **REVI**, n. 34, 2019.

YOSHIDA, Hélio Mamoru; DOS SANTOS NETO, Samuel Ribeiro. Wushu e aspectos do treinamento: uma revisão da literatura. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 14, n. 1, p. 69-78, 2016.

**Submissão:** 29/11/2023. **Aprovação:** 20/12/2023. **Publicação:** 20/12/2023.