

# REVISTA TÓPICOS

---

## BENEFÍCIOS DAS LUTAS PARA REDUÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM LUTADORES DE 4 MODALIDADES

DOI: 10.5281/zenodo.14230814

Andreia Munalli Pereira Borssatto

Leandro de Liz Oliveira Pereira

Samuel Melo Ramos

### RESUMO

As lutas, apesar de seu crescente interesse como tratamento para saúde mental, ainda são pouco pesquisadas. Esta pesquisa visa preencher essa lacuna, destacando a importância do profissional de Educação Física na orientação segura das práticas de luta, adaptadas às necessidades individuais ajudando a desenvolver tratamentos não farmacológicos mais eficazes para ansiedade e depressão, melhorando a qualidade de vida. Como as lutas contribuem para a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão nos praticantes das duas academias de lutas em Lages/SC? Foi a pergunta norteadora da pesquisa, que teve como objetivo Investigar como as lutas podem contribuir para a saúde e qualidade de vida das pessoas com ansiedade ou depressão no município de Lages/SC. Esta pesquisa de campo, básica e descritiva foi realizada com 60 praticantes de Lutas em duas academias especializadas em Lutas, da cidade em questão. Os dados

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

foram coletados através de questionário e analisados. Foi possível concluir que as lutas são uma opção interessante e promissora como forma de tratamento para ansiedade e depressão. Elas oferecem uma combinação única de exercício físico e habilidades mentais que podem ajudar a melhorar a autoestima, a autoconfiança e a regulação emocional, além de proporcionar uma sensação de bem-estar geral.

Palavras-chave: Transtornos emocionais. Tratamento não farmacológico. Lutas. Educação Física.

## ABSTRACT

Fighting, despite its growing interest as a treatment for mental health, is still under-researched. This research aims to fill this gap, highlighting the importance of Physical Education professionals in guiding safe fighting practices, adapted to individual needs, helping to develop more effective non-pharmacological treatments for anxiety and depression, improving quality of life. How do fights contribute to reducing anxiety and depression levels in practitioners of the two fight academies in Lages/SC? It was the guiding question of the research, which aimed to investigate how fights can contribute to the health and quality of life of people with anxiety or depression in the city of Lages/SC. This basic and descriptive field research was carried out with 60 fighting practitioners in two academies specializing in fighting, in the city in question. Data were collected through a questionnaire and analyzed. It was possible to conclude that fights are an interesting and promising option as a form of treatment for anxiety and depression. They offer a unique combination of physical exercise and mental skills that can help improve self-esteem, self-confidence and

# REVISTA TÓPICOS

---

emotional regulation, as well as provide a sense of overall well-being.

Keywords: Emotional disorders. Non-pharmacological treatment. Fights. Physical Education.

## Introdução

A ansiedade e a depressão são transtornos de saúde mental que acometem milhões de pessoas em todo o mundo. Esses transtornos podem causar um impacto significativo na vida pessoal e profissional das pessoas, e muitas vezes tratamentos prolongados e caros. Embora existam tratamentos convencionais, como medicamentos e terapias psicológicas, esses tratamentos nem sempre são eficazes e muitas vezes apresentam efeitos colaterais. Por isso, é importante a busca de alternativas de tratamento não medicamentoso que possam ajudar a melhorar a saúde mental das pessoas de maneira eficaz e segura.

Embora haja um interesse crescente em estudar os efeitos das lutas na saúde mental, ainda há pouca “pesquisa” sobre o tema. Assim, a realização desta pesquisa é importante para preencher essa lacuna de conhecimento e fornecer informações valiosas para os profissionais de saúde mental, atletas e para o público em geral.

E o profissional de Educação Física deve orientar de forma adequada e segura a prática das lutas por indivíduos que desejam obter os benefícios físicos e mentais dessa atividade, ele é responsável por elaborar um plano de treinamento individualizado e adequado às necessidades e capacidades

# REVISTA TÓPICOS

---

de cada praticante de lutas, levando em consideração o histórico médico, o nível de condicionamento físico, a idade, entre outros fatores.

Compreender os benefícios das lutas para a saúde mental pode ajudar a desenvolver intervenções eficazes e personalizadas para o tratamento da ansiedade e depressão, melhorando a qualidade de vida das pessoas sofridas por esses transtornos. Além disso, muitas vezes as lutas são vistas apenas como uma atividade física, sem considerar os efeitos que elas podem ter na saúde mental das pessoas.

Portanto, há uma necessidade de investigar mais a fundo os possíveis transtornos pelos quais as lutas podem influenciar a saúde mental, bem como a eficácia dessas práticas para a ansiedade e a depressão.

Para nortear o estudo, eis a pergunta de pesquisa: Como as lutas contribuem para a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão nos praticantes das duas academias de lutas em Lages/SC?

## Objetivo Geral

Investigar como as lutas podem contribuir para a saúde e qualidade de vida das pessoas com ansiedade ou depressão no município de Lages/SC.

## Objetivos Específicos

- Verificar quantos praticantes utilizam das Lutas como recurso terapêutico para o tratamento de ansiedade e depressão;

# REVISTA TÓPICOS

---

- Identificar os fatores positivos que as Lutas apresentaram em relação à saúde mental dos seus praticantes;
- Identificar os benefícios relatados pelos participantes do estudo ao integrar as práticas de lutas.

## Hipóteses

- A prática regular de lutas pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos que sofrem desses transtornos;
- As lutas podem ter um efeito positivo no aumento da autoestima e autoconfiança;
- As lutas podem ou não proporcionar um ambiente social positivo que possa melhorar a saúde mental e ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.

## Encaminhamentos metodológicos

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa básica, com o propósito de investigação descritiva, adotando, em termos de metodologia, a abordagem de pesquisa de campo com a realização da coleta de dados. O estudo foi realizado em duas academias especializadas em lutas no município de Lages, Santa Catarina.

Academia A: Localização: Área comercial movimentada no centro em Lages/SC; Infraestrutura: Espaço modesto com equipamentos de excelente

# REVISTA TÓPICOS

---

qualidade para trabalhar diferentes tipos de treinos para boxe, muay thai e treinamento funcional; Perfil dos frequentadores: Moradores locais sendo crianças, adultos e idosos; Serviços e programas: Treinamento com instrutores qualificados, podendo fazer horários individuais nos períodos matutino e vespertino pois tem pouco movimento, atendimento de segunda-feira a sábado; Ambiente e clima: Ambiente moderno, música energizante, ênfase na interação social.

Academia B: Localização: Área comercial movimentada no centro em Lages/SC; Infraestrutura: Espaço moderno, equipamentos de última geração para treinos funcionais, tatame higienizado todos os dias tendo ênfase em jiu-jítsu e capoeira; Perfil dos frequentadores: População diversificada, incluindo jovens, adultos e idosos; Serviços e programas: Treinamento personalizado, com instrutores qualificados e ampla variedade de aulas; Ambiente e clima: Ambiente moderno, música energizante, ênfase na interação social.

Antes de prosseguir com o questionário principal, foi realizada uma avaliação inicial na qual foi perguntado se alguém apresentava algum sintoma de ansiedade e depressão. Essa abordagem foi adotada para compreender a autopercepção dos participantes em relação a possíveis indicativos desses distúrbios de saúde mental. Sendo assim, participaram do estudo, de forma espontânea, 60 praticantes de lutas ambos do sexo masculino e feminino, sendo 15 participantes para cada uma das diferentes modalidades: boxe, capoeira, jiu-jitsu e muay thai. Nos dias das coletas de

# REVISTA TÓPICOS

---

dados, os participantes tomaram ciência da participação assinando o Termo de Esclarecimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O procedimento de coleta de dados ocorreu através de questionário, com perguntas fechadas e os preenchimentos dos questionários foram realizados em datas e horários pré- definidos e agendados, nas dependências das academias participantes da pesquisa.

A análise dos dados deu-se a partir da abordagem quantiqualitativa, através de triangulação entre a análise percentual, o apoio do referencial teórico e as respostas apresentadas nos questionários entre as modalidades das lutas. Os resultados estão apresentados em gráficos trazendo recursos para discussão e “conclusões” por intermédio dos referidos procedimentos.

O estudo foi registrado na Plataforma Brasil e encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC, conforme preconiza a Resolução CNS 510/16, recebendo aprovação em 29 de julho de 2023 com Parecer nº 6.152.028.

## Resultados e Discussões

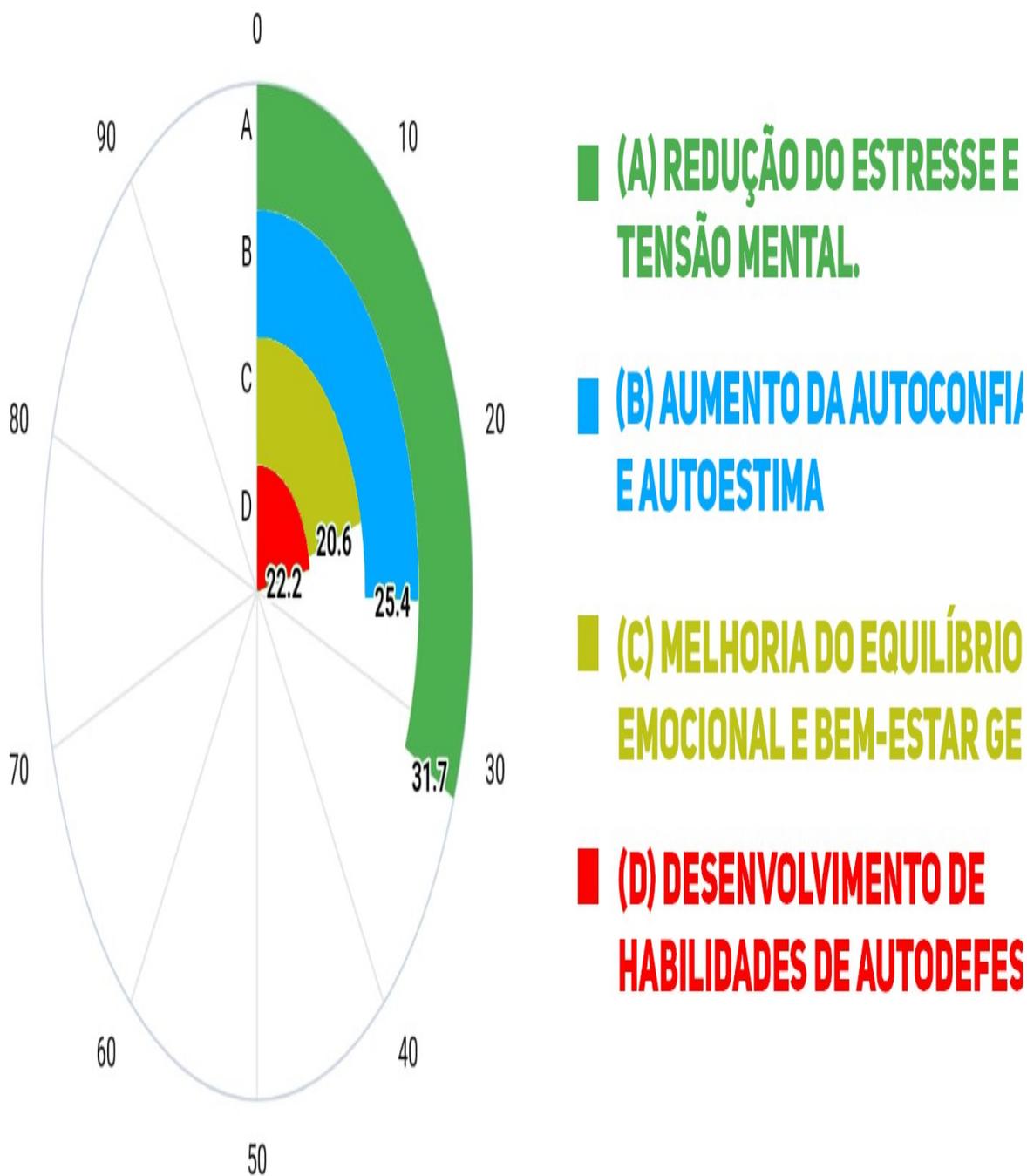
A seguir são apresentados os resultados do estudo, de acordo com as respostas apresentados nos questionários, seguidos de contribuições de outros estudos referente aos resultados encontrados a das considerações apresentadas.

Gráfico 1. Benefícios experimentados pelos praticantes de lutas em relação à ansiedade e à depressão?

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

GRÁFICO 1



# REVISTA TÓPICOS

---

Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

A redução do estresse e da tensão mental como principal benefício relatado por 31,7% dos praticantes das quatro modalidades de lutas sugere que a prática dessas atividades é eficaz na promoção da saúde mental. Isso pode ser explicado pela combinação de fatores, como o exercício físico, a liberação de endorfinas e a concentração necessária durante as lutas, que contribuem para a redução do estresse e da ansiedade. Notavelmente, 25,4% dos participantes destacaram o aumento da autoconfiança como um resultado positivo em suas vidas. Isso sugere que atividades ou abordagens específicas podem desempenhar um papel fundamental no desenvolvimento da autoconfiança.

Além disso, 20,6% dos entrevistados mencionaram a melhoria do equilíbrio emocional e bem-estar como um dos principais resultados que experimentaram. Isso ressalta a importância de abordar o bem-estar emocional e psicológico como parte integrante de uma vida saudável. Outros 22,2% dos participantes destacaram o desenvolvimento de habilidades de autodefesa. Este resultado destaca a importância de adquirir habilidades práticas que possam aumentar a sensação de segurança e competência.

Estudo realizado por Ferreira et al (2019) com praticantes de jiu-jítsu, observou que 70% dos avaliados treinam para aliviar o estresse e 50%

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

deles afirmam que o alívio da tensão mental é o principal benefício da sua prática.

Segundo o autor, esse resultado ressalta a importância das lutas como uma ferramenta terapêutica na gestão da ansiedade e da depressão. A capacidade de aliviar o estresse e a tensão mental pode melhorar a qualidade de vida das pessoas que enfrentam esses desafios, proporcionando uma sensação de bem-estar e equilíbrio emocional.

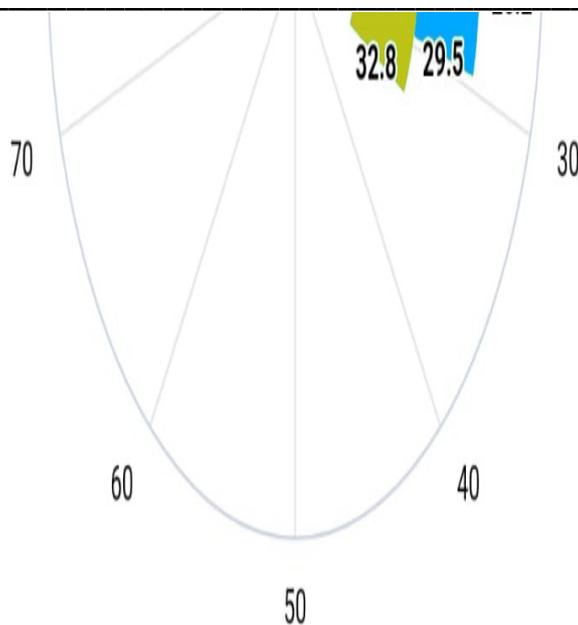
Gráfico 2. Características das lutas mais eficazes no combate à ansiedade e à depressão na opinião dos lutadores.

GRÁFICO 2



REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS



■ (C) OPORTUNIDADE DE LIBERAR ENERGIA ACUMULADA

■ (D) SENSAÇÃO DE CONTROLE E EMPODERAMENTO

Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

A opção “oportunidade de liberar energia acumulada” teve 32,8%, conforme os dados que o gráfico apresenta. Essa energia refere-se a rotina diária do praticante. Essa resposta sugere que muitas pessoas percebem a prática de lutas como uma maneira eficaz de liberar a energia acumulada, o que pode ser especialmente relevante no contexto da ansiedade e depressão. A energia acumulada, muitas vezes associada a sentimentos de agitação e tensão, pode ser prejudicial para a saúde mental. É possível observar também que 32,8% dos praticantes apontaram o aumento da concentração e foco mental como um dos principais benefícios percebidos em suas vidas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

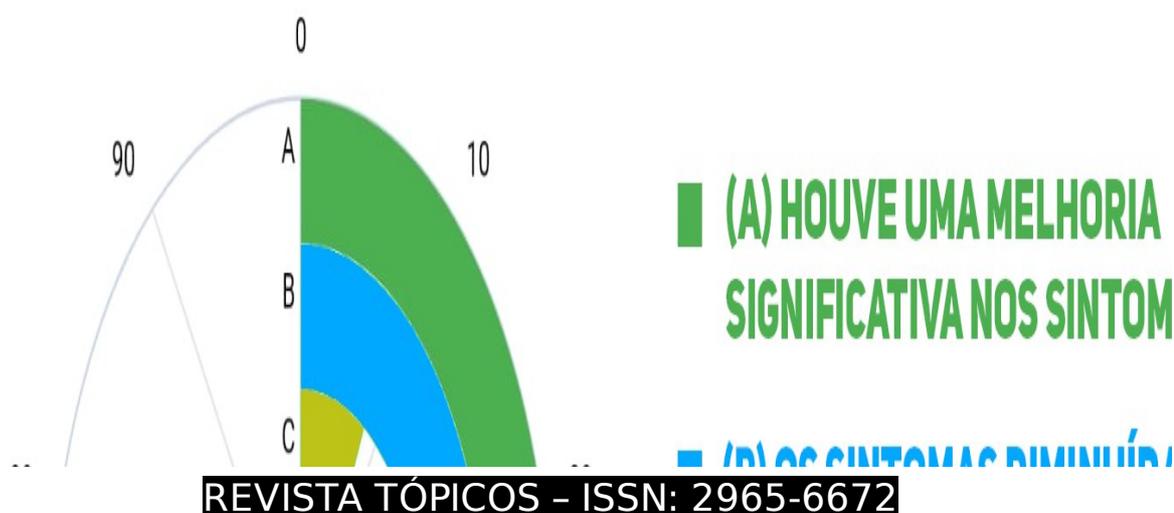
Isso ressalta a importância de uma mente focada e alerta na busca por uma melhor qualidade de vida.

Além disso, 26,2% das pessoas destacaram o exercício físico intenso como um fator relevante em seu bem-estar. Isso reflete a conexão direta entre atividade física e saúde mental, uma vez que a prática regular de exercícios intensos pode não apenas melhorar a forma física, mas também contribuir para uma mente mais equilibrada.

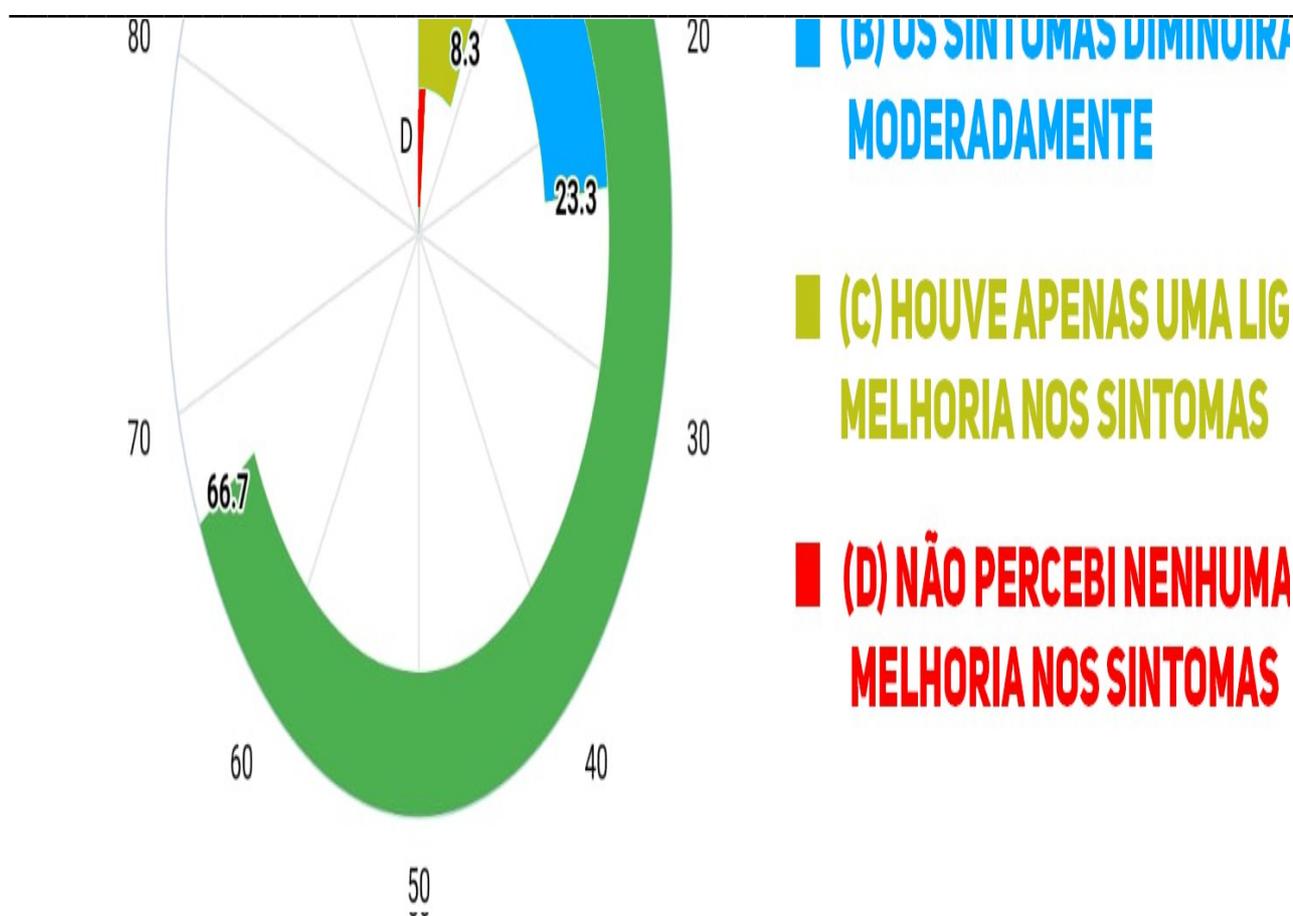
Outro ponto notável é que 11,5% dos entrevistados mencionaram a sensação de controle e empoderamento. Isso sugere que muitas pessoas encontram força e autoconfiança por meio das lutas, o que pode ser fundamental para enfrentar desafios e alcançar objetivos pessoais.

Gráfico 3. A prática de lutas afetou sua capacidade de lidar com sintomas de ansiedade e depressão?

GRÁFICO 3



# REVISTA TÓPICOS



Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

Os dados revelaram resultados bastante expressivos, com uma maioria significativa, 66,7%, indicando que a prática de lutas teve um impacto positivo e resultou em uma melhoria significativa nos sintomas de ansiedade e depressão. Para 23,3% dos participantes, houve uma diminuição moderada dos sintomas, o que sugere que a prática de lutas teve

# REVISTA TÓPICOS

---

um impacto positivo no alívio dos sintomas, embora talvez não tenha sido uma solução completa.

Para 8,3%, houve apenas uma ligeira melhoria nos sintomas, indicando que, para alguns, a prática de lutas pode ter tido benefícios limitados na gestão da ansiedade e depressão. É importante reconhecer que 1,7% dos participantes não perceberam nenhuma melhoria nos sintomas, o que destaca a variação na resposta individual a essa abordagem. Isso reforça a ideia do que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.

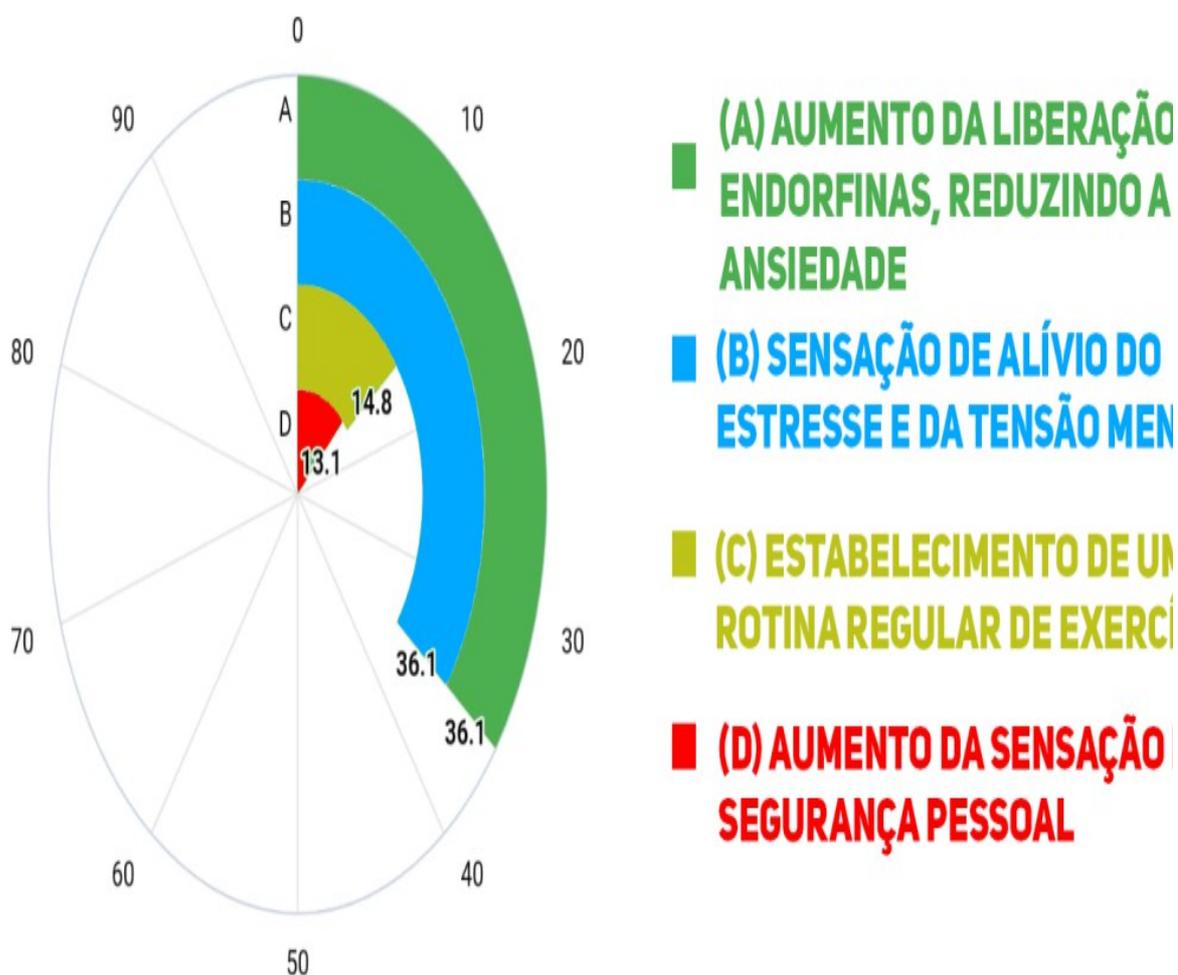
Essa descoberta destaca o potencial terapêutico das lutas, sugerindo que essa atividade pode ser uma ferramenta eficaz no manejo dos sintomas associados à ansiedade e depressão. As lutas não apenas oferecem uma saída para o estresse e a tensão emocional, mas também promovem a autodisciplina, a autoconfiança e um senso de realização, fatores que são frequentemente associados à melhoria do bem-estar mental.

Além disso, a interação social nas lutas pode desempenhar um papel importante no combate à solidão e no fortalecimento do apoio social, que são elementos cruciais no enfrentamento da depressão e ansiedade.

Gráfico 4. Em relação à ansiedade, qual dos seguintes benefícios das lutas você considera mais relevante?

# REVISTA TÓPICOS

GRÁFICO 4



Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

Para Bouer (2022), a liberação de endorfina durante a prática do boxe oferece benefícios, reduzindo significativamente o estresse físico e mental.

# REVISTA TÓPICOS

---

Os dados demonstram claramente que a liberação de endorfina desempenhou um papel importante na redução da ansiedade, com 36,1% das respostas destacando esse efeito. Além disso, também é notável que uma porcentagem de, 36,1%, os quais mencionaram a sensação de alívio do estresse e tensão mental.

Além dos benefícios anteriormente mencionados, é relevante notar que 14,8% dos participantes apontaram o estabelecimento de uma rotina regular de exercícios como um resultado positivo da prática de lutas. A rotina regular de exercícios não apenas contribui para a melhoria da saúde física, mas também para a saúde mental, pois ajuda a reduzir o estresse e a promover o equilíbrio emocional.

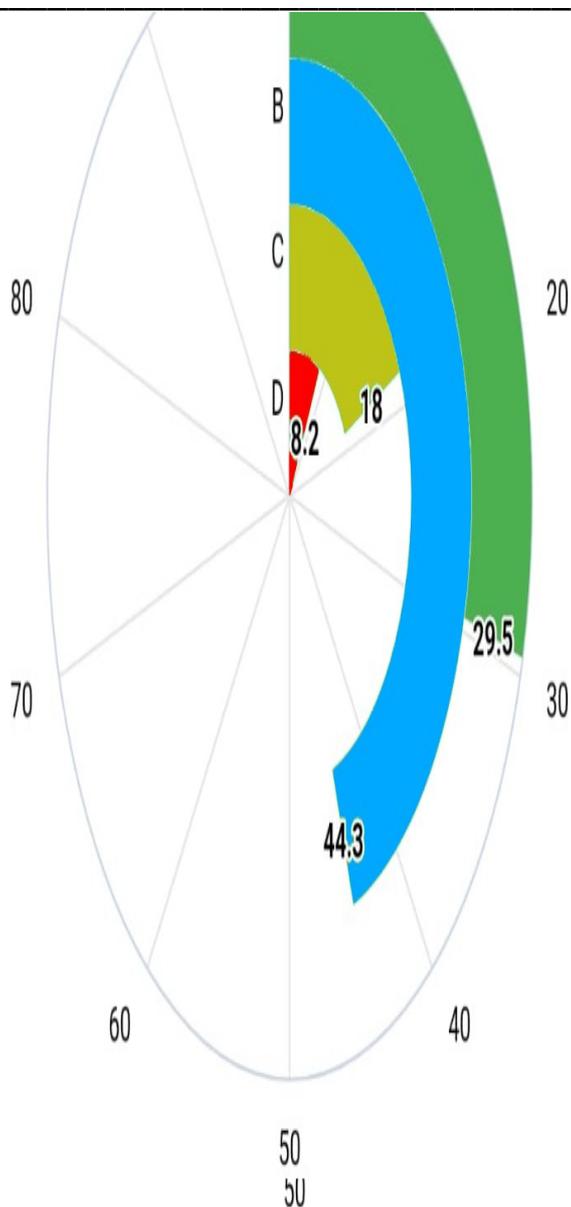
Adicionalmente, 13,1% dos praticantes mencionaram o aumento da sensação de segurança pessoal como um dos benefícios percebidos. Aprender técnicas de autodefesa e se sentir mais capaz de se proteger pode aumentar a autoconfiança e diminuir a ansiedade, especialmente em situações que envolvem preocupações com segurança pessoal.

Gráfico 5. Benefícios das lutas considerados mais relevantes em relação à depressão pelos praticantes.

GRÁFICO 5



# REVISTA TÓPICOS



- DE NEUROTRANSMISSORES RELACIONADOS AO PRAZER
- (B) DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES E CONQUISTAS PESSOAIS.
- (C) PROMOÇÃO DA INTERAÇÃO SOCIAL COM OUTROS PRÁTICA
- (D) AUMENTO DO SENTIMENTO PROPÓSITO E SIGNIFICADO

Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

---

Para Silva (2023), com a prática do jiu-jitsu os lutadores desenvolvem autoestima e autoconfiança e assim aprendem a se entender melhor e a lidar e superar suas limitações.

Considera-se que 44,3% dos participantes creem que desenvolvimento de habilidades e conquistas pessoais são os melhores benefícios que as lutas lhes trazem em relação ao tratamento da depressão.

A estimulação da produção de neurotransmissores relacionados ao prazer, mencionada por 29,5% dos participantes, é crucial. Isso evidencia o impacto positivo na saúde mental, uma vez que a prática de lutas pode aumentar a produção de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que estão associados ao prazer e à sensação de bem-estar. A promoção da interação social com outros praticantes, relatada por 18% dos entrevistados, ressalta o valor da participação em comunidades e redes de apoio. A interação social pode combater a solidão e o isolamento frequentemente presentes na ansiedade e depressão.

Além disso, 8,2% das pessoas mencionaram um aumento do sentimento de propósito e significado na prática de lutas. Essa sensação de propósito pode ser poderosa, uma vez que contribui para um senso de realização e motivação, que são essenciais para lidar com distúrbios de saúde mental.

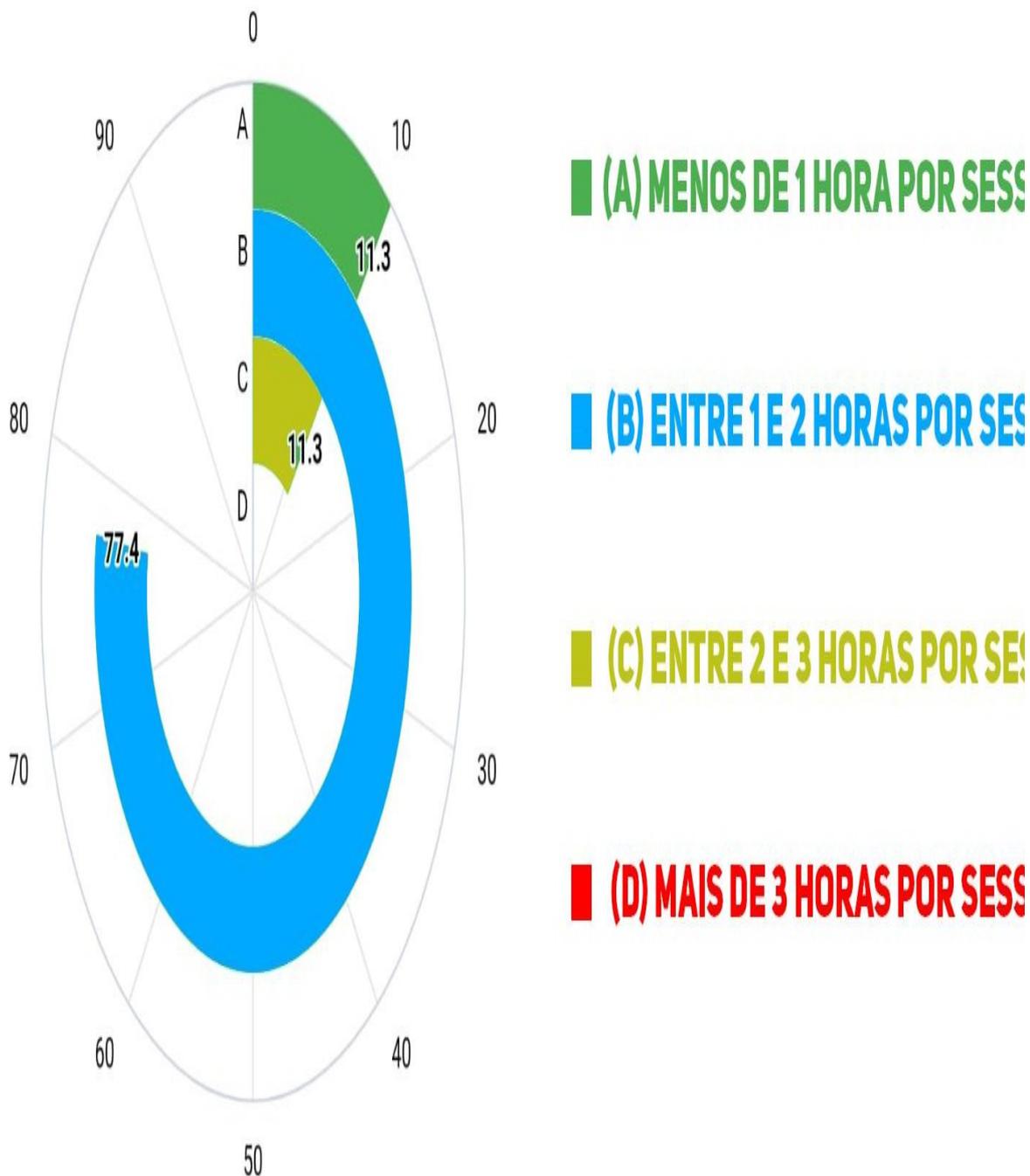
Gráfico 6. Tempo médio dedicado às sessões de treinamento de lutas para obter benefícios contra esses transtornos?

GRÁFICO 6

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---



REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

Segundo a Recomendação Mundial de Atividade Física de Bruce (2019) para que melhores resultados sejam observados, as aulas de lutas ou de outra atividade física devem ser praticadas regularmente, por no mínimo, duas vezes por semana, com foco e disciplina.

A resposta fornecida pelos participantes da pesquisa indica que a maioria, ou seja, 77,4% deles, investe um período de tempo dentro de faixas recomendadas superiores ao mínimo de prática de exercícios necessárias à saúde.

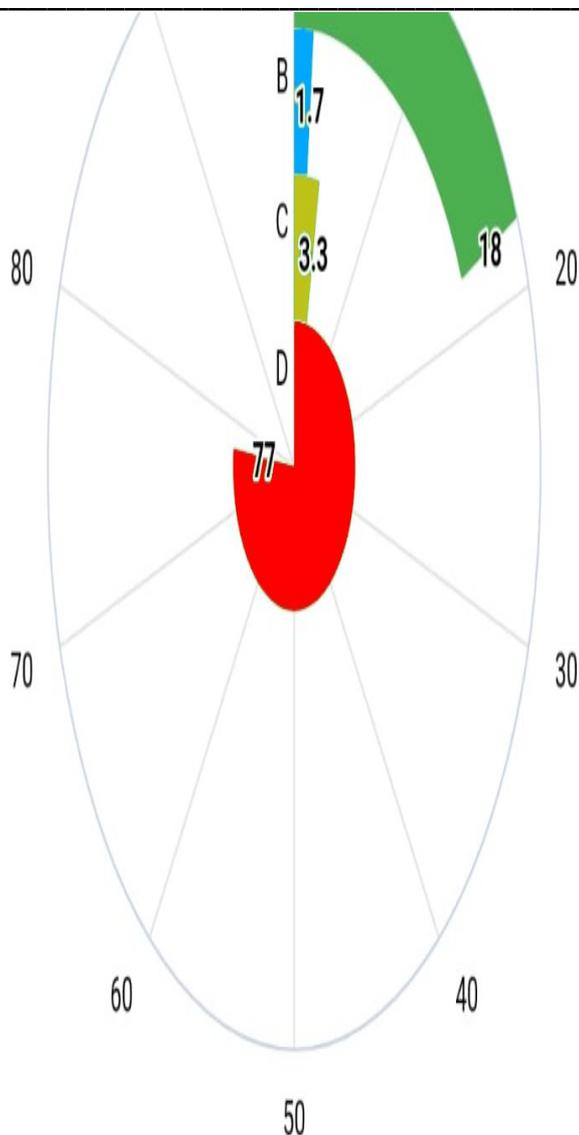
É notável que 11,3% dos praticantes dedicam cerca de 2 a 3 horas por sessão, e outros 11,3% praticam por menos de 1 hora por sessão. Essa abordagem mais curta pode ser uma opção para aqueles com restrições de tempo ou níveis iniciais de condicionamento físico, mas, ainda assim, eles percebem benefícios na gestão dos transtornos.

Gráfico 7. Além da prática de lutas, você utiliza outras estratégias no tratamento da ansiedade e da depressão?

GRÁFICO 7



# REVISTA TÓPICOS



■ (A) PRÁTICA PSICOLÓGICA

■ (B) PRÁTICA DE MEDITAÇÃO OU TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

■ (C) UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS PRESCRITOS

■ (D) NENHUMA, A PRÁTICA DE LUTAS É SUFICIENTE PARA MIM

Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

O gráfico indica que 77% dos participantes da pesquisa não utilizam outras estratégias no tratamento da ansiedade e da depressão, pois a prática das

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

lutas era suficiente. Este resultado destaca os benefícios terapêuticos das atividades físicas, incluindo lutas. Já 18% dos praticantes utilizam terapia ou aconselhamento psicológico como parte de seu tratamento. Isso destaca a importância da abordagem terapêutica profissional no gerenciamento desses transtornos.

Além disso, 1,7% mencionaram a prática de meditação ou técnicas de relaxamento, o que indica uma abordagem adicional para redução do estresse e promoção do bem-estar emocional. E 3,3% utilizam medicamentos prescritos com intervenções farmacológicas como parte de seu tratamento.

Gráfico 8. Qual importância de ter um professor ou instrutor de luta ao lidar com a ansiedade e a depressão?

# REVISTA TÓPICOS

GRÁFICO 8



Fonte: Praticantes de lutas das academias A e B (2023)

Nesse gráfico, chama a atenção o fato de que os respondentes afirmarem a importância da presença de um professor ou instrutor de luta, ao não ter nenhuma resposta indicando a opção “D”.

# REVISTA TÓPICOS

---

Uma maioria expressiva, 84,4%, reconhece a importância dos instrutores na melhoria das técnicas de luta e do condicionamento físico. Isso ressalta a orientação profissional que ajuda os praticantes a aprimorar suas habilidades físicas, contribuindo para os benefícios físicos associados à prática de lutas. E 11,2% mencionam que os instrutores oferecem estratégias específicas para lidar com a ansiedade e a depressão. Isso mostra a versatilidade dos instrutores, que não apenas ensinam habilidades físicas, mas também podem fornecer orientação para questões de saúde mental.

De acordo com Felix (2019), as lutas proporcionam aos praticantes oportunidades de desenvolvimento auto perceptivo, o que pode ser ainda mais positivo com a instrução de um professor de Educação Física, que além de auxiliar no repertório gestual, contribui com a aquisição de foco, disciplina e também a canalizar energias para o tratamento de transtornos emocionais.

Segundo Doe (2023) o Profissional de Educação Física pode desempenhar um papel importante ao utilizar as lutas como tratamento terapêutico. Ao aplicar técnicas de luta de forma adequada e personalizada, esse profissional pode ajudar a melhorar aspectos físicos, emocionais e mentais dos indivíduos. Isso pode incluir o desenvolvimento da autoconfiança, controle do estresse, melhoria na coordenação motora e condicionamento físico, além de promover um senso de disciplina e foco.

Contudo, 4,4% reconhecem o suporte emocional e a orientação que os instrutores oferecem durante a jornada. Isso demonstra a importância do

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

relacionamento entre instrutor e aluno, que pode desempenhar um papel significativo no bem-estar emocional dos praticantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo proporcionou uma visão esclarecedora sobre a influência das lutas no tratamento da ansiedade e depressão, especialmente entre os praticantes de lutas das 4 modalidades. Os resultados obtidos sugerem que a prática regular das lutas, como o boxe, jiu- jitsu, capoeira e muay thai, desempenha um papel importante na melhoria da saúde mental dos participantes. Uma parcela considerável dos praticantes utiliza as lutas como uma ferramenta terapêutica para combater a ansiedade e a depressão.

A pesquisa indica que as lutas têm um impacto na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão nos praticantes. Os resultados mostraram que a prática das lutas contribui para a saúde mental desses indivíduos, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida, aumento da autoestima e autoconfiança, e promovendo um ambiente social positivo.

Quanto às hipóteses, observamos que a prática regular das lutas, segundo as respostas dos participantes que sofriam desses transtornos, além de declarar tiveram um efeito positivo no aumento da autoestima e autoconfiança.

Contudo, considerando a crescente conscientização sobre a importância da saúde mental e o interesse em abordagens não medicamentosas, explorar ainda mais a relação entre as lutas e outros transtornos de saúde mental,

# REVISTA TÓPICOS

---

como o estresse pós-traumático ou transtorno bipolar, poderia ampliar a aplicabilidade dessas práticas terapêuticas. Investigar a implementação de programas de lutas nas políticas públicas de saúde mental poderia tornar essa opção mais acessível a um público mais amplo, proporcionando benefícios a um maior número de pessoas que enfrentam desafios emocionais.

Como sugestão para pesquisas futuras, seria interessante realizar estudos de longo prazo para avaliar os efeitos das lutas na saúde mental ao longo do tempo. Além disso, a comparação entre diferentes modalidades de lutas e a inclusão de um grupo de controle que não pratica lutas poderiam fornecer uma compreensão mais abrangente dos benefícios terapêuticos das lutas.

Em última análise, as lutas são uma opção interessante e promissora como forma de tratamento para ansiedade e depressão. Elas oferecem uma combinação única de exercício físico e habilidades mentais que podem ajudar a melhorar a autoestima, a autoconfiança e a regulação emocional, além de proporcionar uma sensação de bem-estar geral.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOUER, J. Boxe: conheça os benefícios na prática. Redação, 2022. Disponível em: < <https://doutorjairo.com.br/leia/boxe-conheca-os-beneficios-da-pratica/>>. Acesso em: 06 out. 2023;

BRUCE, C. Principais benefícios do Muay Thai. Tua Saúde, 2019. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/muay-thai-emagrece-e-define>

# REVISTA TÓPICOS

---

[o-corpo/](#)>. Acesso em: 08 out. 2023;

DOE, J. O papel do Profissional de Educação Física no uso terapêutico das lutas. Revista Sociedade Científica, São Paulo, 2023, p. 5.

FELIX, N. As lutas enquanto conteúdo da Educação Física. LinkedIn Corporation, 2019. Disponível em: <<https://br.linkedin.com/in/professor-j%C3%BAnior-santana-57482a62>>. Acesso em: 09 out. 2023;

FERREIRA, D. A. C. et al. Benefícios físicos e psicológicos adquiridos por praticantes de Jiu Jitsu. Diálogos em Saúde, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/208>> Acesso em: 09 out. 2023;

SILVA. L. Treinamento para a vida: Como o Jiu-Jitsu melhora as habilidades pessoais e profissionais. Gestão e Liderança. 2023. Disponível em: <<https://pt.linkedin.com/pulse/treinamento-para-vida-como-o-jiu-jitsu-melhora-pessoais-levi-silva>>. Acesso em: 09 out. 2023.