

Título: Influências cognitivo-afetivas e motivacionais decorrentes da prática de artes marciais: desenvolvendo esquemas mentais funcionais

Autor(es) Filipe Lustosa Lacrose*

E-mail para contato: filipelacrose@gmail.com

IES: UNESA / Rio de Janeiro

Palavra(s) Chave(s): artes marciais; psicologia; autoconhecimento

RESUMO

O estudo teve como objetivo examinar a suposição de que existem contribuições de caráter psíquico decorrentes do treino em artes marciais e, de igual maneira, elucidá-las através da psicologia. Intenta, em conjunto, averiguar se seriam possíveis implicações positivas para a personalidade dos praticantes, pressupondo que, ao instruir-se uma arte marcial, as experiências vividas poderiam influenciar em diversos aspectos e, de forma benévola, a cognição e emoção dos mesmos, como autocontrole, equilíbrio mental, autoconfiança, motivação, persistência e até reflexos e coordenação motora. Ademais, além de verificar se a prática de tal esporte pode trazer mudanças positivas nos campos cognitivo, afetivo e motivacional dos seus atletas, o autor visa verificar a possibilidade de transposição de tais valores à vida fora das academias de treinos, com o intuito de aperfeiçoar o indivíduo não somente como atleta, mas também como ser humano. Através de uma revisão de literatura, o trabalho reúne obras de mestres de artes marciais em conjunto com publicações científicas. Cabe a ressalva de que, ainda que a pesquisa tenha enfoque na área da psicologia, não se limita a esta e também encontra bases e reforça seus argumentos e respostas dos seus objetivos em trabalhos de outras ciências, como a medicina e educação física. Ao desenvolver suas propostas, o pesquisador faz uma breve conceituação de arte marcial, explica rapidamente alguns métodos e rotinas de treinamento de diversos estilos de lutas e, por fim, divaga acerca das consequências benígnas – mentais e físicas – decorrentes da prática de tais exercícios para as pessoas. Por meio do material bibliográfico, o estudo encontra bases teóricas na literatura da psicologia e de outros campos do saber acadêmico, que esclarecem acerca dos acréscimos produzidos naqueles que se dedicam à prática do esporte em questão. Paralelo a isso, é feita uma análise e discussão sobre as influências subjetivas decorrentes de tais experiências e os seus efeitos mais duradouros para a personalidade dos atletas. Perante os dados apresentados, no segmento final, elenca e categoriza as inúmeras contribuições encontradas (que abarcam diversas esferas da vida humana) e, ao seu término, conclui que o aprendizado de artes marciais pode e traz consequências benéficas aos seus praticantes.