**FACULDADE SANT’ANAPÓS**

**INSTITUTO DOLL**

**MAICON SANTOS MACHADO**

**A IMPORTÂNCIA DA ARTE MARCIAL PARA O CONTROLE EMOCIONAL.**

1. **TEMA**

A importância da arte marcial para controle emocional.

1. **INTRODUÇÃO:**

O objetivo do estudo é analisar a importância do controle emocional a pratica do Muay Thai, servem como uma forma de aprimorar a disciplina e que pode servir como um referencial da vida em relação à vida em sociedade, na qual tem sido cada vez mais difícil comportamento. Trata-se de uma pesquisa quanti-quali. Realiza duas entrevistas com professores mestre graduados de Muay Thai, que atuam com a idade de vinte e um anos e outro com quarenta e quatro anos. É possível uma manutenção na mudança positiva na conduta comportamental em alunos, na qual possa ser uma barreira na sua convivência perante a sociedade.

1. **RESUMO**

O objetivo do estudo é analisar a importância do controle emocional, servem como uma forma de aprimorar a disciplina e que pode servir como um referencial da vida em relação à vida em sociedade, na qual tem sido cada vez mais difícil comportamento. Trata-se de uma pesquisa quanti-quali. Atuam com a idade de vinte e um anos e outro com quarenta e quatro anos. De acordo com este trabalho, os resultados obtidos pelo questionário em anexo a este documento estão em relação aos depoimentos dados pelos professores entrevistados e que tem em suas aulas, alunos com relatos de desvio de comportamento. É possível uma manutenção na mudança positiva na conduta comportamental em alunos, na qual possa ser uma barreira na sua convivência perante a sociedade.

Palavras chaves: Arte Marcial, Controle emocional.

1. **ABSTRACT**

The objective of the study is to analyze the importance of emotional control serve as a way to enhance discipline and can serve as a benchmark of life compared to life in society, which has been increasingly difficult behavior. This is a quantitative and qualitative research. According to this work, the results of the questionnaire attached to this document is compared to statements made by the teachers interviewed and who have in their classes, students with reports of deviant behavior. It is possible to maintain the positive change in behavioral conduct in students, which can be a barrier in their coexistence in society.

Keywords: Martial art, emotional control.

1. **PROBLEMA**

É testar o nível do controle emocional dentro da arte marcial na educação física. A importância da arte marcial para controle emocional e para o profissional de Bacharelado em Educação Física. São elementos racionais que associam um momento de fraqueza, tranqüilidade, dominância, depressão, agressividade e de nervosismo.

É testar reação e o nível do controle emocional dentro da arte marcial na educação física. A importância da arte marcial para controle emocional no profissional de Bacharelado em Educação Física. São elementos racionais que associam um momento de fraqueza, tranqüilidade, dominância, depressão, agressividade e de nervosismo. Verificar a relação de concentração do atleta antes de competir e no momento da competição o que procede no ato. Buscar uma pesquisa com as condições possíveis para execução da ação.

1. **HIPÓTESE**:

Cada atleta use e saiba controlar seu comportamento emocional e um estilo de personalidade sem perder o foco no momento de competir. Apontar quais os erros para os atletas e identificar o motivo desse descontrole emocional. Pesquisar os níveis de personalidade através de analise e capacidades emocional de cada atleta. Verificar o desenvolvimento da ação e traçar a finalidade de solucionar os problemas de concentração antes e durante a atividade.

1. **OBJETIVOS GERAIS:**

- Apresentar as diferenças entre o controle emocional de atletas veterano no momento da luta.

* 1. **Objetivos Específicos:**

- Referenciar com diversos autores a discussão sobre substancia usada durante treinamento psicológico;

- Aplicação de questionário para comparação entre o nível de controle emocional aos professores graduados de Muay Thai.

1. **INTRODUÇÃO**

A proposta é discutir o controle emocional e desempenhar o comportamento racional e psicológico dentro do esporte que é visto dentro do esporte e nos praticantes de atividades física e suas capacidades emocionais. Nos humanos podemos ser atletas, praticantes de atividades físicas com certo nível de habilidades, capacidade e expressividade mental.

Muitos atletas criam controle emocional dentro luta, então podemos cuidar do bem-estar de um atleta emocional e até no espiritual. Por que esta preocupação com os atletas? Porque eles estão desmotivados ou motivados, estressados concentração e com baixa e alta estima. Eles chegam a passar mais da metade do tempo de suas vidas no local de treino, resolvendo problemas de treino intenso, competições e fazendo reuniões e negociando de lutas.

Sobra pouco tempo para se dedicarem a si mesmo. Sem contar que muitas vezes, o ambiente de casa trás alguns problemas para as lutas. O somatório de todos estes fatores acaba gerando estresse e falta de motivação, influenciando diretamente na concentração.

Assim, os ambientes de treinos começam também a perceber que devem intervir positivamente junto a seus treinadores, melhorando o ambiente de treino. Verificando tudo isso é possível realizar teste pelos responsáveis ao aumento da raiva, nervosismo da mente e também provocado pelo comportamento pelo atleta que se inicia a pratica esportiva, o competidor que compete e o campeão de vários títulos e continua lutando para o qual vou buscar uma resposta para estudos desta pesquisa.

Podendo ser facilmente adaptada aos aspectos culturais específicos de qualquer comunidade ou grupo sociocultural de arte marcial. Fundamental, estabelecer um ambiente de extrema competitividade, pois as tensões geradas por tal tipo de prática normalmente, no aspecto motor, são prejudiciais além de perigosas.

Ao envolver em níveis em propostas de competição, no entanto, é necessário, não criar um clima competitivo exacerbado, que possa deteriorar a qualidade do movimento. Se a competição pode acarretar maior empenho de um aluno e professores de arte marcial em acertar, os exageros, por sua vez podem prejudicar a aprendizagem motora, pois a ênfase exclusiva na competição faz com que desconsidere o gesto que está realizando.

Induzidas por um adulto, fora do contexto lúdico, em atividades ditas sérias, as crianças podem ultrapassar os limites que suas regulamentações próprias tendem a controlar, correndo o risco de acidentes vasculares, contusões musculares, entre outros. Prática marcial envolve alunos e professores, não deveria ser unicamente dedicada à descoberta de indivíduos com possibilidade de nível atuação esportiva de veteranos somente.

Mais acredito que tal função, a principio, seria justamente a conseqüência de um trabalho de iniciação da pratica esportiva criterioso e bem aplicado, evitando, ao máximo, as pressões psicológicas desnecessárias e mais adequadas a trabalhos desenvolvidos, preferivelmente após a puberdade, em ambientes não atrelados à educação formal, como técnicas, básicas de disciplina e excelência.

É testar o nível do controle emocional dentro da arte marcial na educação física. A importância da arte marcial para controle emocional e para o profissional de Bacharelado em Educação Física. São elementos racionais que associam um momento de fraqueza, tranqüilidade, dominância, depressão, agressividade e de nervosismo.

Verificar a relação de concentração do atleta antes de competir e no momento da competição o que procede no ato. Buscar uma pesquisa com as condições possíveis para execução da ação.

1. **Metodologia:**

Pelo menos funções são visíveis simultaneamente em ações individuais, com diferentes níveis de controle emocional a pratica do Muay Thai, as quais devem ser levadas em consideração em analise de ações esportivas.

Esse esporte tem conquistado espaço não somente na mídia, mas também descobrem a potencialidade para conquistar, não apenas as medalhas, mas o principalmente espaço na sociedade. Considerando a regulação de movimento, o controle de treinamento e o estresse dos atletas, que desempenho nas condições psíquicas internas, inclusive motivacionais. No desenvolvimento pessoal favorável e no sucesso no esporte, com a realização das metas individuais e coletivas por cada atleta. Verificar desenvolvimento da ação e traçar a finalidade de solucionar os problemas de concentração antes e durante a execução da atividade. Buscar a personalidade e maior tempo de concentração para produzir capacidade emocional melhor.

Sendo que as mesmas serão escolhidas por dois professores mestre graduados que comentam sobre os seus alunos iniciantes e veteranos atletas. Foi utilizado um questionário elaborado para cada um dos dois professores graduados que deverão responder na presença do pesquisador. As perguntas foram feita, um a um. Os entrevistados professores graduados tinham toda liberdade de responder as respostas em cada questão das perguntas fechadas e também nas abertas.

A pesquisa é identificar se há um comparativo com o controle emocional, dos alunos e veteranos a importância do controle emocional a pratica do Muay Thai.

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativo com característica descritiva a partir de um delineamento de campo, que segundo Gil (2006), estuda-se um único grupo ou comunidade em termos de sua estrutura social, ou seja, ressaltando a interação de seus componentes.

Participaram da pesquisa dois professores graduados em nível alto; um dos professores de Muay Thai da academia A, e outro professor da academia B, em Ponta Grossa - PR, nos quais foram entrevistados por meio de questionários anexados neste trabalho.

A análise de dados é baseada em Gil (2006), dentro de sua proposta de Análise de conteúdo temática, pois se apresenta como uma técnica apropriada para identificar as percepções dos indivíduos sobre o tema pesquisado.

Pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e ou conhecimento acerca de um problema, para o qual se procura uma resposta, ou uma hipótese, que se queira comprovar ou, ainda, de descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles. (LAKATOS,2010)

As pesquisas de campo caracterizadas qualitativo consistem em investigações de pesquisa empírica cuja principal finalidade é o delineamento ou analise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas ou o isolamento de variáveis principais ou chaves.

Qualquer um desses estudos pode utilizar métodos formais, que se aproximam dos projetos experimentais, caracterizados pela precisão e controle estatísticos, com a finalidade de fornecer dados para a verificação de hipóteses. Todos eles empregam artifícios qualitativo tendo por objetivo a coleta sistemática de dados sobre populações, programas ou amostra de populações e programam. Utilizam variáveis técnicas, como entrevista, questionário, formulário etc. (LAKATOS, 2010)

Estudos de descrição são os estudos qualitativos descritos que possui como função primordial, a exata descrição de certas características quantitativas de população como um todo, organização ou outras coletividades especificas. Geralmente utilizam técnicas para que apresentem caráter representativo. Quando pesquisam aspectos qualitativos como atitudes e opinião, empregam escalas que permitem a quantificação. (LAKATOS, 2010).

Realização de exercício de forma promove alteração metabólica estruturas curto meio e longo prazo na musculatura esquelética trabalhada. Isso ocorre em virtudes de o músculo esquelético ter grande capacidade de adaptar-se ao tipo de atividade que é solenidade a realizar (Bacurau, Reury Frank, 1970)

O músculo esquelético humano pode exercer força sem o uso do oxigênio, como conseqüência de sua habilidade para gerar energia anaerobicamente. (RON MAUGHAN/ PAUL L. GREEMHAFF, 2000)

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Mediante os resultados do questionário aplicado com relação a importância do controle emocional na pratica de artes marciais, ficou demonstrado que os professores entrevistados são o fator importante nos treinamentos, sendo que eles possuem e transmitem confiança aos alunos iniciantes e veteranos, e desta forma 100% dos entrevistados treinam em lugar propriamente certo para a pratica.

Sendo assim os professores entrevistados treinam em lugar fechado todos seus alunos iniciantes e veteranos. Outro fator observado foi que através do cabeçalho dos questionários os dois professores observam com eficiência seus alunos em seu comportamento dentro da psicologia, e apresentam desta forma que na academia da A e academia B todos seus alunos e veteranos atletas possuem um índice bem mais elevado de lutas em seu currículo dentro da competição.

Os resultados usados com maior frequência pelos professores foi com alunos iniciantes. Isso não acontece pelo fato de ser mais fácil, mas porque os iniciantes não tem o treinamento para reagir em outro momento.

O Sucesso, nesse ponto é quase impossível porque o adversário tem a vantagem. O Ataque do praticante iniciante acelera o seu controle emocional em sua direção ao adversário.

É obvio que isso é algo difícil de fazer, principalmente se aluno iniciante ataca usando combinações bem colocadas e se ele agir assim um dia em que alcançará a sua melhor forma de graduação, respeito, auto estima e autocontrole.

Para o veterano de Muay thai de nível superior a sua resposta é rápida e sua técnica é melhor, o que se torna algo difícil de ser rebatido.

No controle emocional o uso da força muscular bruta necessita da esperada energia do agressor depois do início do ataque. O comportamento dos veteranos exige habilidade e experiência e aproveitamento do momento da oportunidade.

Observou-se que ambos os professores graduados das academias tiveram as mesmas opiniões sobre seus alunos iniciantes e veteranos: o melhor momento para controlar o aspecto emocional na pratica é quando estiver treinando e em um combate procura-se respeitar e mudar muito a parte psicológica.

12

Verificando tudo isso é possível realizar teste pelos responsáveis ao aumento da raiva, nervosismo da mente e também provocado pelo comportamento pelo atleta que se inicia a pratica esportiva, o competidor que compete e o campeão de vários títulos e continua lutando para o qual vou buscar uma resposta para estudos desta pesquisa.

1. **REFERÊNCIAS:**

GIL, A. C. **Métodos técnicos de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2006.

LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Cientifica** / Marina de Andrade Marconi, Eva Maria Lakatos – 7 ed.- São Paulo : Atlas, 2010.

BACURAU, Reury Frank, 1970 – **Nutrição e suplementação esportiva** / Reury Frank Bacurau – 5.ed ISBN.

MAUGHAN, Ron/ L. GREEMHAFF, Paul. **Bioquímica do Exercício e Treinamento.** 1 ed.- 2000.