

AS LUTAS E AS ARTES MARCIAIS NO AUXÍLIO À INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO - TDAH

Mateus Fagundes Rodrigues*

RESUMO

Um indivíduo com transtorno de déficit de atenção - TDAH tende a ser mais ativo e algumas vezes age de forma destrutiva, se comparado às pessoas sem hiperatividade. O objetivo geral da pesquisa é identificar a contribuição das lutas para pessoas com TDAH. A relevância de estudar as lutas e os benefícios que as mesmas podem dar às pessoas hiperativas se justifica pelo auxílio à outras pessoas, com as mesmas dificuldades que tive, a terem mais disciplina em suas atividades sem depender de medicamentos. Por isto, como foco principal, gostaríamos de saber: Até que ponto as lutas contribuem com o controle da hiperatividade? A classificação apresentada neste estudo leva em conta três critérios diferentes: o critério da abordagem que determina que seja uma pesquisa do tipo qualitativa, o critério do nível que determina que seja uma pesquisa do tipo exploratória e o critério dos procedimentos utilizados na coleta de dados que determina que seja uma pesquisa do tipo bibliográfica. Alguns atores afirmam que as artes marciais são desportos com grande taxa de ocorrência no auxílio de crianças hiperativas, isto porque este desporto abrange uma organização com regras e uma atitude de para e pensa, e de obediência. Nenhuma técnica é ensinada até a criança aprender a parar, a ouvir e a pensar. Uma das soluções apresentadas na literatura são os jogos, porque possuem regras e assim permitem que a pessoa, particularmente a criança, além de ter seu desenvolvimento social quanto a limites, possa participar, saber ganhar, perder, melhorar seu desenvolvimento cognitivo, e possibilita a oportunidade para a criança saber onde está, o motivo e o tipo de erro que cometeu, tendo chance de refazer, naquele momento, da maneira correta.

Palavras Chaves: Artes Marciais. Lutas. Transtorno de Déficit de Atenção - TDAH

1 INTRODUÇÃO

Aos sete anos fui diagnosticado com o TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção), por isso comecei a frequentar psicólogos e tomar remédios para a hiperatividade, com o acompanhamento de um psiquiatra. Na época fui orientado a praticar lutas, passei a me sentir mais confiante, com maior autocontrole e muito

*Aluno de graduação do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC

mais disciplinado, aprendi alguns valores e fortaleci outros, não tive mais a necessidade de tomar qualquer tipo de medicamento.

Comecei a ler e observar casos em que a prática adequada das lutas auxiliava pessoas igualmente hiperativas.

Após iniciar a graduação em Educação Física comecei a procurar informações sobre esse tema e percebi que outros casos de sucesso como o meu haviam acontecido, dentre esses casos um que me chamou a atenção foi de um atleta da modalidade de judô de Santa Catarina, em outra situação algumas crianças que frequentavam academia que pratico luta, entre outros. Sendo que todos estes casos tinham como consequência uma grande melhora após o começo da prática da luta de suas escolhas.

Ante o exposto, tendo em vista o que esse transtorno pode ocasionar e as melhoras que tive com esta prática esportiva, as lutas, sendo que estas têm um histórico de disciplina, autocontrole e autoconfiança, resolvi estudar sobre o auxílio que elas podem trazer durante o tratamento da hiperatividade.

A relevância de estudar as lutas e os benefícios que as mesmas podem dar às pessoas hiperativas se justifica pelo auxílio a outras pessoas com as mesmas dificuldades que tive, para que tenham mais disciplina em suas atividades sem depender de medicamentos. Por isso, como foco principal, gostaria de saber: Até que ponto as lutas contribuem com o controle da hiperatividade?

O objetivo geral da pesquisa é identificar a contribuição das lutas para pessoas com TDAH. São, ainda, objetivos do estudo: relacionar os sintomas de um indivíduo com TDAH; verificar através de pesquisa bibliográfica até que ponto as mesmas auxiliam esses indivíduos; relacionar quais os aspectos que mais são auxiliados pela pratica da luta com foco na diminuição dos efeitos de TDAH.

2 METODOLOGIA

Sabemos que a pesquisa é de fundamental importância, pois é um processo de investigação que requer métodos e técnicas necessárias à compreensão e à transformação da realidade.

Assim, é a pesquisa que alimenta a atividade de ensino e a atualiza frente à realidade do mundo, para produzir o conhecimento científico.

A classificação apresentada neste estudo leva em conta três critérios diferentes: o critério da abordagem que determina que seja uma pesquisa do tipo qualitativa, pois, segundo Leonel e Motta (2007, p.110) “o principal objetivo da pesquisa qualitativa é o de conhecer as percepções dos sujeitos pesquisados acerca da situação-problema, objeto da investigação”.

O critério do nível que determina que seja uma pesquisa do tipo exploratória neste aspecto Leonel e Motta (2007, p.145) “as pesquisas exploratórias visam a uma familiaridade maior com o tema ou assunto da pesquisa e podem ser elaboradas tendo em vista a busca de subsídios para a formulação mais precisa de problemas ou hipóteses”, e o critério dos procedimentos utilizados na coleta de dados que determina que seja uma pesquisa do tipo bibliográfica por ser aquela que se desenvolve tentando explicar um problema a partir das diversas teorias públicas em diversos tipos de fonte: livro, artigo, manuais, enciclopédias, anais, meios eletrônicos, etc. (LEONEL; MOTTA 2007).

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO – TDAH

Ao tratar deste tema, Phelan (2005) informa que “as pessoas com esse tipo de transtorno são muito mais ativas e algumas vezes agem de forma destrutiva, se comparadas às pessoas sem hiperatividade”.

O TDA (Transtorno de Déficit de Atenção) existe com duas ramificações, quais sejam: o TDA e o TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade), sendo que a única diferença entre os dois é que o segundo possui hiperatividade e o primeiro não (PHELAN, 2005).

A maioria dos tratamentos de TDA e TDAH são por meio de remédios, acompanhados por psicólogos e psiquiatras, podendo também ter o auxílio de algumas terapias controversas e idiossincráticas que causam um efeito placebo.

Por oportuno, ressalta-se que os pais e os diagnosticados com os transtornos devem confiar nos profissionais que fornecem auxílio no tratamento, sendo que até mesmo os próprios profissionais devem confiar em outros especialistas no ramo para a assistência desse transtorno (PHELAN, 2005).

De acordo com Phelan (2005), com base em algumas pesquisas feitas foram concluídos os sintomas para a hiperatividade, conforme o DSM-IV.

O DSM-IV fornece duas listas, cada uma com nove sintomas. A primeira lista inclui manifestações de desatenção:

- a) não consegue prestar muita atenção em detalhes ou comete erros por descuido;
- b) tem dificuldade em manter a atenção no trabalho ou no lazer;
- c) não ouve quando abordado diretamente;
- d) não consegue terminar as tarefas escolares, os afazeres domésticos ou os deveres do trabalho;
- e) tem dificuldade de organizar atividades;
- f) evita tarefas que exijam um esforço mental prolongado;
- g) perde coisas;
- h) distrai-se facilmente;
- i) é esquecido.

A segunda lista também inclui nove sintomas. Os primeiros seis são sinais de Hiperatividade e os últimos três são sinais de Impulsividade:

- a) hiperatividade:
 - tamborila com os dedos ou se contorce na cadeira;
 - sai do lugar quando se espera que permaneça sentado;
 - corre de um lado para o outro, escala coisas em situações em que tais atividades são inadequadas;
 - tem dificuldade de brincar em silêncio;
 - age como se fosse “movido a pilha”;
 - fala em excesso;
- b) impulsividade:
 - responde antes que a pergunta seja completada;
 - tem dificuldade de esperar sua vez;
 - interrompe os outros ou se interrompe.

Como citado anteriormente, há alguns problemas que são de suma importância para sabermos sobre o indivíduo hiperativo.

Lopes (2003 como citado em Rizzo & Paula 2006) afirma que os sujeitos hiperativos apresentam problemas significativos de atenção, impulsividade e

hiperatividade. As crianças hiperativas apresentam normalmente níveis de atividade substancialmente superiores à média, quer seja a nível motor, quer seja a nível vocal.

De acordo com Lopes (2003 como citado em Rizzo & Paula 2006) essas crianças são descritas pelos pais como “falando de mais”, “não sendo capazes de estar quietas”, “parecendo ter bichos carpinteiros”. Os professores apresentam-nas como “estando constantemente fora do lugar sem autorização”, “respondendo fora de vez”, “respondendo fora de tempo”, “fazendo barulhos inapropriados”, etc.

Portanto, tratam-se de crianças desordenadas, descuidadas, que não prestam atenção ao que se passa na sala de aula, que mudam continuamente de tarefa e apresentam uma atividade permanente e incontrolada, sem se dirigir a um determinado objetivo ou fim.

3.2 LUTAS E ARTES MARCIAIS

O termo Artes Marciais deriva do latim “arte”, que significa conjunto de regras para desenvolver bem uma tarefa, e “martiale” referente à guerra, aos militares e guerreiros, ou seja, a arte da guerra. Conforme Nagamini (2004), as lutas pelo critério de “Artes Marciais” incluem as de origem Japonesa (Judô, Karatê-Do, Kendo, Sumo, Aikidô, etc.); Chinesa (Wushu, popularmente dominado ou reconhecido como Kung Fu); e Coreana (Tae Kwon Do). Por outro lado, dentre as lutas esportivas principais que não apresentam marcadamente características filosóficas e/ou religiosas na sua origem, podemos citar o Boxe, a Capoeira, a Luta (Olímpica), o Jiu Jitsu brasileiro, entre outros.

Como citado anteriormente, as lutas ajudam a desenvolver muitos aspectos positivos para qualquer pessoa, inclusive pessoas hiperativas, já que as lutas têm toda uma história e cultura de autocontrole, autoconfiança e muita disciplina, assim como afirma Cartaxo (2011, p. 16):

A filosofia das lutas tem como ensinamento procurar tornar o indivíduo praticante um ser cada vez mais dominante de suas ações. Sempre que desenvolve o conhecimento da técnica, é necessário também desenvolver o respeito e o caráter, seja esse praticante de Karatê, Judô, Taekwondô, Jiu-Jitsu, Aikidô, entre outras modalidades de lutas.

Na opinião de Alexander (1990 como citado em Soares, 2013) as artes marciais são o segundo desporto com maior taxa de ocorrência no auxílio de crianças hiperativas, isto porque este desporto abrange uma organização com regras e uma atitude de para e pensa, e de obediência. Nenhuma técnica é ensinada até a criança aprender a parar, a ouvir e a pensar.

É muito importante que nunca se obrigue a criança a praticar qualquer modalidade de luta ou arte marcial, devendo-se apenas incentivá-las a praticá-las, para que elas não percam o gosto pela modalidade.

Com base em todos ensinamentos que as artes marciais e as lutas dão, Inácio (2015) fala sobre o Jiu Jitsu, porém o ensinamento serve para as lutas em geral: Os preceitos filosóficos que regem o Jiu-Jitsu brasileiro vão muito além do simples fato de vestir um quimono e aprender técnicas de defesa pessoal e chaves de alavanca. Deve-se levar em consideração que os princípios que norteavam os samurais na época eram virtudes, éticas, tais como honra, honestidade, bondade etc.

Uma das grandes artes marciais orientais, o Karatê (arte marcial originada no Japão), foi criada a partir de outra arte marcial, porém chinesa. Na época o Japão e a China estavam em guerra, logo, o Japão não aceitava nada com influência chinesa, de modo que o nome To-de (Mãos da China) foi trocado por Karatê (Mãos vazias) (CARTAXO, 2011).

Como foi adotado na cultura moderna japonesa, o Karatê, assim como outras artes marciais, está imbuído de certos elementos do zen-budismo, sendo que a prática do Karatê muitas vezes é chamada de “zen em movimento”. As aulas frequentemente começam e terminam com meditação. Também a repetição de movimentos, como o Katá, é consistente com a meditação zen, pretendendo maximizar o autocontrole, a atenção, a força e velocidade, mesmo em condições adversas. Porém, a influência desse zen na arte marcial depende da metodologia de cada professor, assim como há professores que focam muito na parte zen, há aqueles que a deixam um pouco de lado (CARTAXO, 2011).

Outra arte conhecida por sua história é o Judô, que tem como seu fundador Jigoro Kano, que tirou o estilo derivado parcialmente do jiu-jitsu (estilos *Tenshin-Shinyo-Ryu* e *Kito-Ryu*), técnica de combate de mão dos guerreiros samurais da Antigüidade. Ele acabou separando um pouco algumas características

dessa arte milenar e enfatizou os preceitos filosóficos da mesma. Jigoro Kano se fixava essencialmente na educação, tudo baseado em apenas dois princípios do Judô que são essenciais: *jita-kyouei* (mínimo esforço, máxima eficácia) e *seiryoku-zenyou* (auxílio e prosperidade mútuos).

3. DISCUSSÃO

Neste capítulo faremos uma abordagem dos benefícios e contribuições que as lutas e as artes marciais podem oferecer a pessoas com TDAH à luz da literatura existente.

Toma-se como consideração que estas pessoas possuirão mais dificuldades em desenvolver os aspectos afetivo-social e cognitivo do que seus colegas, porém são capazes de ter o mesmo desempenho através de estratégias desenvolvidas e estimuladas pelo professor/treinador (Mackenzie, 2006 como citado em Souza & Santos, 2015).

Muitos pais procuram as lutas como meio de auxílio às crianças agitadas, tendo ou não o TDAH, visto seu histórico de melhora em alguns casos e, principalmente, sua história de disciplina.

Naturalmente, todo pai que pensa em colocar seu filho para práticas de lutas, gostaria de saber a metodologia usada pelo professor. Essas informações são de suma importância e devem ser dadas de forma clara e objetiva. A princípio, esclarecer ao pai que toda criança que gosta de lutar e não dispõe de um lugar apropriado, sempre encontrará um local para demonstrar suas habilidades, seja em casa, na casa de um amigo ou na casa de parentes (CARTAXO, 2011).

Cartaxo (2011) prioriza a forma pedagógica de tal modo que já cita formas de trabalhar com as lutas com crianças com TDAH.

Inicialmente, utilizando sua competência pedagógica, o professor deverá mostrar aos pais a importância de se praticar luta como desenvolvimento sociocultural e como prática de autodefesa. Posteriormente, mostrar esse esporte como meio de ascensão social (CARTAXO, 2011).

Cartaxo (2011) também afirma que é importante o professor passar para a sociedade a importância da prática de lutas, tão prazerosa quanto qualquer outra

matéria escolar, frisando que as crianças devem ter local e tempo exclusivos na escola para a prática da mesma.

Não é tarefa fácil. Sabe-se, como afirma Phelan (2005), que a impulsividade pode também prejudicar seriamente a interação social da criança com TDA. Quando frustrada, ela pode gritar com as outras crianças e às vezes até mesmo agredi-las fisicamente ou empurrá-las, na tentativa de conseguir que tudo seja feito do seu jeito.

Uma das soluções apresentadas na literatura são os jogos, porque possuem regras e assim permitem que a pessoa, particularmente a criança, além de se desenvolver quanto a limites, pode participar, saber ganhar, perder, melhorar seu desenvolvimento cognitivo, e possibilitar a oportunidade para a criança saber onde está, o motivo e o tipo de erro que cometeu, tendo chance de refazer, naquele momento, da maneira correta (Benczik, 2000 como citado em Stroh, 2010).

Constatou-se que crianças com TDAH já conseguem através das lutas melhorar suas relações interpessoais, bem como o comportamento. Alguns especialistas, como psicomotricistas, terapeutas, psicólogos e psicopedagogos que tratam desses transtornos, aprovam a atividade de luta para essas crianças como uma excelente terapia (CARTAXO, 2011)

As artes marciais vêm de grande tradição oriental, não são apenas lutas sem nenhum significado, grande parte delas, se não todas, vivem junto com a religião, no caso de algumas que foram citadas anteriormente, a religião budista, uma das principais, se não a principal religião oriental. Sendo assim, ajuda com grande parte dos lemas das artes marciais, o autocontrole, a calma, etc.

Um relato bem interessante sobre isso veio através de uma edição do Diário Catarinense do dia 12 e 13 de dezembro de 2015, da matéria em questão falava sobre dois atletas de judô, um deles tinha sido diagnosticado hiperativo, o mesmo relatou que já que era hiperativo, os pais o botaram para praticar alguma luta, começaram pelo Tae-kwon-do, porém, ele não se adaptou bem à modalidade, logo, trocou pelo judô, que mais tarde veio a mostrar um bom resultado com a prática. Segundo ele “Eu era hiperativo, então meus pais me colocaram no taekwondo, mas não me identifiquei. Passei para o judô e gostei”. (Vidas marcadas pelo judô, 2015, p. 42).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos ver que os indivíduos que sofrem de TDAH tendem a ser mais destrutivos, impulsivos e agitados. Muitos sintomas são fáceis de serem reconhecidos por alguns comportamentos que são frequentes em pessoas com o esse transtorno. Com a ajuda de muitos especialistas foi possível traçar uma linha e definir bem o que é o transtorno.

Conforme muitos conhecedores da área, a luta é muito recomendada por vários aspectos, pois auxilia o indivíduo a ter um foco. Todos os tipos de jogos com regras ajudam o indivíduo hiperativo com o comportamento, e as lutas têm muito disso, muita disciplina, muito respeito mútuo, por isso é uma ajuda chave para o tratamento de pessoas com o TDAH.

Como nas lutas é necessário manter foco, respeito, educação e, principalmente, companheirismo entre os colegas, ela é de suma importância para esses indivíduos. Todas têm um histórico com religião, mas não de um jeito semelhante a igrejas, mas sim de um jeito educacional. Muitas lutas (se não todas) prezam principalmente pela educação do praticante, para que alcance autocontrole, confiança, etc. Sendo assim, conforme evidenciado no artigo, as são muito recomendadas para o tratamento de indivíduos com TDAH.

REFERÊNCIAS

Cartaxo, C. A. (2011). Jogos de combate: atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática. Petrópolis: Vozes.

Inácio, D. (2015). Cenário do Jiu-jitsu atual: da essência à competição. Tese de Graduação, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.

Leonel, Vilson. Motta, Alexandre de Medeiros. Ciência e Pesquisa. 2. ed. Palhoça: Unisul Virtual, 2007.

Nagamini, K. (2005). Cenário geral de lutas e artes marciais no Brasil. In L. P Costa. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, Educação Física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape. Recuperado em 20 de outubro de 2016 de: <http://www.atlasesportebrasil.org.br>.

Phelan, T. W. (2005). TDA/TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. São Paulo: M. Books do Brasil.

- Rizzo, M. F. T., & Paula, C. (2006). *A importância do educador física no desenvolvimento de uma criança com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5, 93-98,
- Soares, I. M. C. F. (2013). *Formas de intervenção das Artes Marciais na Hiperatividade*. *Relatório de Mestrado, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal*.
- Souza, E. F., & Santos, R. A. S. (2015). *A Educação Física e o TDAH: Tratamento e aprendizagem para crianças e adolescentes*. Recuperado em 20 de outubro de 2016 de <http://faculdadeieda.com.br/transversal/downloads/edicao6/04-a-educacao-fisica-e-o-tdah-tratamento-e-aprendizagem-para-criancas-e-adolescentes.pdf>.
- Stroh, J. B. (2010). TDAH – diagnóstico psicopedagógico e suas intervenções através da Psicopedagogia e da Arteterapia. *Construção Psicopedagógica*, 18(17), 83-105.
- Vidas marcadas pelo judô. (2015). *Diário Catarinense*, Criciúma, Seção esportes, p. 42.