



REVISÃO INTEGRATIVA DE ESTUDOS SOBRE PSICOLOGIA E ARTES MARCIAIS

Tiago Coldebella¹, Adriano Schlösser²

1. Discente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Videira, SC
2. Docente do curso de Psicologia, Unoesc, Videira, SC

Autor correspondente: Tiago Coldebella , tiago.coldebella@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: Nos últimos cinquenta anos, as artes marciais, tradicionalmente associadas ao Oriente, têm se popularizado no Ocidente, evidenciando impactos positivos nas funções cognitivas e no bem-estar geral. Este estudo foca na relação entre a prática de artes marciais e a saúde mental, abordando especificamente a ansiedade e a depressão. Embora a literatura tenha documentado amplamente os benefícios físicos das artes marciais, a pesquisa sobre seus efeitos psicossociais ainda é emergente. A relevância deste trabalho reside em preencher essa lacuna, investigando como as artes marciais podem influenciar a saúde mental e promover a auto-regulação emocional. As metas incluem avaliar os impactos da prática de artes marciais na redução da ansiedade e depressão, e entender como essas atividades contribuem para o bem-estar psicológico. Este estudo justifica-se pela crescente adesão às artes marciais e a necessidade de compreender melhor seus efeitos na saúde mental dos praticantes. **Objetivo:** O objetivo deste artigo foi realizar uma revisão integrativa sobre os estudos entre Psicologia e Artes Marciais, publicados em português e inglês. **Método:** Metodologicamente, foi realizada uma busca nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed e SciELO (Scientific Electronic Library Online). O banco final incluído na análise foi constituído por 69 artigos, 59 empíricos e 10 teóricos, publicados entre 2018 a 2023. **Resultados:** A busca inicial resultou em 254 artigos completos (LILACS: 105, PubMed: 141, SciELO: 6). Após a triagem, 74 artigos duplicados foram excluídos e 111 não atenderam aos critérios de inclusão ou foram excluídos, restando 69 artigos para análise. Estes foram publicados em 34 revistas, das quais 29 são internacionais e cinco no Brasil. A maioria dos artigos está em inglês (63) e 59 foram classificados no estrato A pelo Qualis. Dos 69 artigos, 59 são empíricos (19 quantitativos, 12 qualitativos) e 10 teóricos. Os principais países de origem dos estudos foram China (13) e Brasil (10). **Conclusão:** Os resultados sugerem que as artes marciais tem inúmeros benefícios psicológicos para diferentes populações, sendo que a intervenção em artes marciais podem melhorar significativamente os sintomas de ansiedade e depressão em universitários, adultos e idosos, e promoção de características como o bem-estar físico e mental, além de melhoria de comportamentos e externalização em transtornos que envolvem disfunções sociais, como autismo, problemas de conduta e esquizofrenia.

Palavras-chave: Psicologia ; Artes Marciais ; Ansiedade ; Depressão .

Agradecimentos: O autor Tiago Coldebella agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.