INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM EM PROMOÇÃO A SAÚDE E EDUCAÇÃO NO INCENTIVO A PRÁTICA DE ARTES MARCIAIS: MELHORIAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Lívia Fernandes de Almeida[1], Clayton Gonçalves de Almeida[2,] Márcia Féldreman Nunes Gonzaga[3]

RESUMO

A enfermagem tem papel importante diante de ações e promoções a saúde. O objetivo do presente estudo é compreender os benefícios das artes marciais no desenvolvimento infantil, junto com a eficácia das ações desenvolvidas pela enfermagem. Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, teve como ênfase a pergunta norteadora "em crianças na faixa etária 4-10 anos, intervenções de enfermagem em promoção a saúde e educação em saúde que incentivam a prática de artes marciais, melhoram o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional, em comparação a orientações básicas de saúde ou ausência de intervenção em artes marciais". Os resultados foram coletados de 10 estudos, onde a maioria dos estudos (99%) comprovaram a eficácia das artes marciais no desenvolvimento das crianças/adolescentes. Diante dos resultados obtidos para este estudo, pode se concluir que, artes márcias em conjunto com a promoção a saúde das crianças e adolescentes são benéficas para a saúde física e emocional, embora ainda exista uma grande escassez sobre o assunto abordado.

Palavras-chave: Enfermagem, Ações de enfermagem, Artes marciais, Crianças e Desenvolvimento infantil.

NURSING INTERVENTIONS IN HEALTH PROMOTION AND EDUCATION TO ENCOURAGE MARTIAL ARTS PRACTICE: IMPROVEMENTS IN CHILD DEVELOPMENT

ABSTRACT

Nursing plays an important role in health actions and promotions. The aim of the present study is to understand the benefits of martial arts in child development, along with the effectiveness of actions carried out by nursing. This study is an integrative review, with an emphasis on the guiding question: 'In children aged 4-10 years, do nursing interventions in health promotion and health education that encourage the practice of martial arts improve physical, cognitive, and socio-emotional development, compared to basic health guidance or the absence of martial arts intervention?' The results were collected from 10 studies, where the majority of the studies (99%) proved the effectiveness of martial arts in the development of children/adolescents. Based on the results obtained for this study, it can be concluded that martial arts, together with the promotion of the health of children and adolescents, are beneficial for physical and emotional health, although there is still a great scarcity on the subject addressed.

Keywords: Nursing, Nursing actions, Martial arts, Children, and Child development.

1 – Bacharel em Enfermagem pela Universidade de Sorocaba - UNISO.
2 - Mestre e Coordenador na Universidade de Sorocaba – UNISO.
3- Doutora e Docente na Universidade de Sorocaba – UNISO.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento infantil é marcado por diversas mudanças em diversos cenários: físico, emocional, social, afetivo e cognitivo. Compreender o processo do desenvolvimento das crianças é fundamental para os pais, cuidadores, profissionais da saúde e da educação que estejam dando suporte nessa fase. Diante dessas informações, temos como o crescimento do corpo, o desenvolvimento físico, e das habilidades motoras da criança. O desenvolvimento cognitivo que engloba o conhecimento, compreensão e habilidades mentais. E o desenvolvimento socioemocional que se entende quando a criança começa a entender e expressar suas emoções (BRITES, 2026).

Ao falar sobre o desenvolvimento infantil atrelado as artes marciais, temos segundo a academia Leão jiujitsu (filiada à CBJJ), que as artes márcias podem se entender como um conjunto de técnicas de combate e de autodefesa, pode ser praticada com o objetivo de autodefesa, competição, condicionamento físico e desenvolvimento pessoal. A filosofia que acompanha as artes márcias tem como princípio o respeito, a disciplina, hierarquia, perseverança e humildade. O jiu-jítsu vai além de ser apenas uma arte marcial, abrange um treino físico completo, promovendo saúde cardiovascular, aumentando a força muscular, melhorando flexibilidade e coordenação motora e contribui para o bem-estar (Bandeira, 2024). Além das técnicas, a arte se destaca por sua filosofia de aprendizado que não cessa, os praticantes estão em uma busca constante de melhorar e adaptar seus conhecimentos, essa mentalidade faz com que o ambiente em que se está inserido seja de crescimento e inovação. O jiu-jítsu brasileiro permite com que indivíduos menores ou mais fracos se sobressaiam com adversários maiores e mais fortes, através de técnicas e não somente força (Ferreira, 2024).

Segundo Soares (2023), o papel do enfermeiro tem uma grande importância quando falamos sobre o desenvolvimento infantil, sendo primordial na monitorização do desenvolvimento da criança. Soares (2019), nos diz que o acompanhamento com a enfermagem permite uma avaliação ampla da criança, analisando seu estado nutricional, para que ela desenvolva as atividades de maneira eficaz, permitindo também um contato direto com as mães, em um momento de troca, auxiliando nos cuidados de seus filhos. Para Monteschio (2019), a assistência do profissional enfermeiro mediante ao crescimento e desenvolvimento infantil é uma estratégia importante para a promoção e acompanhamento a saúde da criança, o enfermeiro tem a oportunidade de identificar problemas, prescrever cuidados e estabelecer vínculos, comunicação e relação não só com a criança, mas também com a sua família.

O tema escolhido justifica-se pela escassez de estudos que abordam a prática de artes marciais relacionada com a promoção de saúde junto com enfermagem, tendo a necessidade de uma intervenção humanizada no desenvolvimento das crianças, acolhendo-as de maneira leve, melhorando a coordenação motora, o raciocínio, a autoconfiança, autoestima, autocontrole, promovendo saúde física e mental.

OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo é compreender os benéficos das artes marciais no desenvolvimento infantil.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar a melhora no desenvolvimento infantil ligado a prática de artes marciais (desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional), junto com a eficácia das ações de enfermagem.

MÉTODO

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa. O principal objetivo do método utilizado é fixar o conhecimento pelo tema escolhido a partir de análises de estudos independentes. Para a formulação da pergunta norteadora, foi utilizada a estratégia PICO, onde P (problema) – crianças em fase de desenvolvimento infantil/fundamental (4-10 anos) com a finalidade de desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional, prevenção da obesidade/sedentarismo e auxilio em problemas comportamentais/inclusão (ex.: TDAH, TEA); I (intervenção) – ações de enfermagem que promovem educação e saúde, integrando a pratica de artes marciais como ferramenta de bem estar e disciplina, por meio de ações educativas: palestras/programas escolares, orientando sobre os benefícios e incentivando a pratica as artes marciais; C (comparação) - cuidados de enfermagem na pratica (orientações, apoio/assistência necessária), ações de atividades física sem o suporte necessário; O (desfecho) - melhora no desenvolvimento infantil (coordenação motora, disciplina, autoconfiança, força, proatividade, concentração, autocontrole, redução da obesidade em crianças) efetividade das ações de enfermagem. A partir da utilização da estratégia PICO, o presente estudo teve como ênfase a pergunta norteadora “em crianças na faixa etária 4-10 anos, intervenções de enfermagem em promoção a saúde e educação em saúde que incentivam a prática de artes marciais, melhoram o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional, em comparação a orientações básicas de saúde ou ausência de intervenção em artes marciais”. A coleta de dados teve como limite de tempo dos artigos nos últimos cinco anos, no

período de janeiro de 2021 até março de 2026, utilizando BVS (biblioteca virtual de saúde) que organiza uma as bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrival System Online (MEDLINE), além da utilização da Scielo (Scientific eletronic Library Online). Utilizando os descritores em ciência da saúde (DeCs) em português: enfermagem, ações de enfermagem, artes marciais, crianças e desenvolvimento infantil, com operador booleano AND. Foram contemplados a pesquisa artigos qualitativos e quantitativos, revisões da literatura, foram excluídos trabalhos pagos, incompletos e que fugiam do tema. Após essa filtragem foram obtidos vinte textos, após busca criteriosa, levando em conta o título, resumo e conclusão, ocorreu a exclusão de dez desses textos que não focava no tema escolhido, chegando a dez artigos utilizados como base teórica.

RESULTADOS

Os resultados obtidos para este trabalho foram coletados de 10 artigos, tendo como foco principal a eficácia das artes marciais no desenvolvimento físico, emocional e na função motora e no equilíbrio.

Dentro dos estudos encontrados pode-se perceber que a prática de artes marciais foi eficaz e benéfica na maioria dos casos. Sendo assim, 99% dos estudos relataram que dentro das artes citadas (jiujitsu, judô, muay thai, taekwondo) o resultado foi claro, todas agregaram de forma positiva no desenvolvimento (físico, emocional, na função motora e no equilíbrio), 1% dos estudos, trouxe sobre a importância da enfermagem especializada frente aos esportes, para assim, proporcionar melhor assistência para os praticantes e atletas.

A seguir, pode se observar o quadro com as informações obtidas para este estudo:

Quadro 1- Estudos classificados conforme base de dados, ano de publicação, idioma, revista, autoria e tipo de assunto

Estudo	Autores, ano, revista, pais	Título do estudo	Objetivo tipo de estudo	Acontecimentos encontrados
E1	*Saraiva et al., 2025 BMC Pediatrics, Reino Unido*	Effects of different modalities of combat sports on the motor skills of children and adolescents	Analisar os efeitos de nove meses de prática de Muay Thai (MT) e Judô nas habilidades motoras de crianças e adolescentes.	Após nove meses, os grupos de Judô e Muay Thai mostraram valores aumentados em saltos laterais.
E2	*Meneghini et al., 2021 Rev.brascienc. mov, Brasil*	*Coordenação motora de crianças com transtorno do espectro autista: efeitos de um programa de jiu-jítsu*	Verificar os efeitos de um programa de jiu-jitsu na coordenação motora de crianças com TEA.	O jiu-jitsu possibilitou melhoras na coordenação motora de crianças com TEA.

E3	*Zimmermann et al., 2018 Conscientiae saúde, Brasil*	Estudo comparativo do controle postural entre crianças praticantes e não praticantes de judô	Analisar o equilíbrio postural entre crianças praticantes e não praticantes de judô.	Meninos praticantes de judô apresentaram melhor interação entre os sistemas visual, vestibular e proprioceptivo e, consequente mente, melhor equilíbrio postural, quando comparados aos não praticantes.
E4	Canova et al., 2016 *Conscientiae saúde, Brasil*	Percepções de pais e educadores sobre o desenvolvimento de comportamentos relacionados as funções executivas em crianças praticantes de taekwondo	Verificar a percepção que pais e educadores possuem sobre o desenvolvimento de comportamentos relacionados às funções executivas (FE) de estudantes praticantes de Taekwondo.	Os resultados apontaram para mudanças em relação a alguns comportamentos relacionados às FE, sendo essas percebidas por pais e educadores.
E5	*Lacerda et al., 2015 Rev. Salusvita, Brasil*	Ensino de lutas: relatos de uma experiência na rede pública / Fights of education: an experience report in public school	Verificar como o conteúdo de lutas é trabalhado na experiência de um professor de Educação Física da rede pública Municipal da cidade de Juiz de Fora.	Um planejamento estruturado, estudo contínuo e dedicação, os professores podem ministrar aulas sobre o conteúdo lutas e possibilitar essa vivência para os alunos, driblando as aparentes dificuldades e barreiras colocadas pelas pesquisas revisadas.
E6	*Trusz et al., 2024 Conexões, Brasil*	Artes marciais e esportes de combate como ferramentas promotoras de comportamentos socialmente competentes de crianças: revisão integrativa	Verificar o que tem sido pesquisado sobre a prática de AM&EC por crianças e quais os possíveis efeitos para o desenvolvimento de comportamentos socialmente competentes desse público.	Três estudos foram realizados com crianças que apresentavam algum diagnóstico de transtorno psicológico, indicando a utilização de AM&EC como terapia.
E7	*Krüger et al., 2025 Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, Brasil*	Assistência de enfermagem nas lesões de atletas	Analisar a atuação da enfermagem na assistência e reabilitação de atletas com lesões esportivas.	A enfermagem esportiva desempenha papel essencial ao cuidar tanto do corpo quanto das emoções dos atletas, promovendo prevenção e recuperação eficazes.
E8	*Kim et al., 2023 BMC Geriatr, EUA*	A qualitative investigation of health benefits through a modified Taekwondo activity among nursing home residentes	Focar em uma variedade de benefícios à saúde decorrentes da participação em uma atividade de Taekwondo modificada para residentes de lares	O Taekwondo modificado pode ser instrumental na promoção de suas funções físicas, funcionamento cognitivo, interações

			de idosos nos EUA.	sociais e saúde mental.
E9	*Tang et al., 2026 Schizophrenia Bulletin, Reino Unido*	Effects of martial arts therapy on psychological state in psychiatric nursing	Utilizar terapia estruturada de artes marciais para explorar seus efeitos na ansiedade, depressão e estado emocional em pacientes internados, e analisar seus caminhos de ação.	Os achados têm clara significância clínica. Como uma intervenção de baixo custo, com alta adesão e afinidade cultural, a terapia de artes marciais pode ser promovida como uma abordagem suplementar eficaz na enfermagem de reabilitação psiquiátrica.
E10	*Moore et al., 2023 Philosophies, Suiça*	The Effects of a Martial Arts-Based Intervention on Secondary School Students' Self-Efficacy: A Randomised Controlled Trial	Examinar o efeito do treinamento em artes marciais sobre o constructo psicológico da autoeficácia.	O treinamento em artes marciais pode ser um tratamento psicossocial eficaz que pode ser usado como uma abordagem complementar para promover a saúde mental.

Fonte: Desenvolvidos pelos autores, 2026.

DISCUSSÃO

No E1 e no E2 é abordado sobre coordenação motora das crianças praticantes de artes marciais, no E1 foi possível observar que os jovens que praticavam artes marciais (judô, muay thai) em comparação aos jovens do grupo controle, se destacaram com melhores resultados em atividades envolvendo coordenação motora. No E2 Foi verificado os efeitos da prática de jiu-jítsu em crianças com TEA (transtorno do espectro autista) e crianças não praticantes do esporte, era esperado que as praticantes tivessem nível superior de coordenação motora comparada com as que não praticam a modalidade. De modo geral, a prática de jiu-jítsu mostrou-se eficiente diante da coordenação motora das crianças, apesar de ainda assim ficarem na categoria de insuficiência coordenativa. As práticas desenvolvidas em aulas eram: percurso sobre uma barra, equilíbrio sobre um tablado instável, além das quedas que exigiam equilíbrio para sustentar o golpe. Esses exercícios são de extrema importância, influenciando em uma boa realização de atividades diárias em casa, como por exemplo: sair do chuveiro e vestir-se sozinho, conforme o E2.

Diante dessas informações obtidas no E2, temos o E3 comparando crianças que praticam judô e crianças não praticantes, trazendo em discussão o equilíbrio e controle postural, os autores observaram que os atletas com mais habilidades apresentaram melhor controle do equilíbrio em comparação ao grupo não praticante, concluindo então, que a prática da arte é benéfica ao desenvolvimento do controle postural. O artigo nos mostram também, sobre uma analogia Brasil et al. Onde foram identificados 34

participantes de jiu-jítsu experientes, onde possuíam melhores resultados no equilíbrio dinâmico em relação a praticantes iniciantes, entendendo que assim como o judô, o jiu-jítsu apresenta resultados similares, visto que ambos passam por situações imprevistas do oponente durante uma disputa. Analisando os achados, pode-se entender que a pratica de artes marciais na infância colabora positivamente no controle postural das crianças.

No E4, temos outro aspecto explorado, sendo ele, a percepção de pais e educadores diante de seus filhos/alunos em relação a prática de artes márcias. Na lista destacou-se os constructos "motivação; tomada de decisão; autonomia; flexibilidade e desempenho escolar", por outro lado, diante de um constructo "comportamentos agressivos e impulsivos" a resposta "sem alteração" teve um percentual mais agressivo, isso sugere que em relação a esses comportamentos os pais e educadores não perceberam uma influência do taekwondo. De modo geral, a prática de taekwondo foi avaliada positivamente, destinando certa influência da arte marcial.

Sabendo da importância e dos benéficos da arte marcial no desenvolvimento das crianças, temos como barreira a implantação dessa categoria na educação, diante disso, temos o E5 com relatos de uma experiencia em rede pública. As perguntas para análise foram divididas em blocos: formação acadêmica e motivação; experiencia e reflexão sobre o ensino de lutas. Pode se observar que com bom planejamento, estudo e dedicação, é possível implantar aulas sobre lutas, possibilitando essa experiência e visto que se tem uma boa aceitação entre os alunos.

Ao contrário do E5 onde se busca a implantação de artes marciais nas escolas, no E6 já se tem essa modalidade, onde os participantes desse estudo eram os alunos que apresentavam indisciplina na escola, os autores relataram melhora no comportamento das crianças.

No E7 foi abordado sobre a relevância da enfermagem na área esportiva para o cuidado apropriado e qualificado em lesões. As lesões mais frequentes são: entorses, distensão muscular, fraturas. A enfermagem tem papel importante frente a essas intercorrências, tais como o manejo da dor, orientação sobre repouso, monitorização dos sinais vitais, além de prestar suporte emocional ao atleta lesionado.

Ao contrário dos estudos abordados até aqui, trazendo os benefícios das artes marciais entre crianças e adultos, o E8 nos traz sobre os benefícios do taekwondo modificado para residentes de casas de repouso, onde apontou ser instrumento de intervenção com benefícios físicos, cognitivos e de saúde mental, proporcionando novos conhecimentos e compreensão cultural.

Diante do E9, assim como o E8, foi abordado sobre saúde mental, sendo um estudo que confirma que a introdução de terapia de artes marciais juntamente com o cuidado especializado, pode aliviar efetivamente os sintomas de ansiedade e depressão dos pacientes, melhorando o bem-estar. O paciente

passa a ter o aumento da sensação de controle sobre suas emoções e corpo por meio da prática integrada corpo-mente. Por fim, o E8, E9 e E10 nos trouxe pontos positivos sobre saúde mental relacionado com a prática de artes marciais, no E10 foi visto que a intervenção de artes marciais na escola melhorou a autoeficácia dos alunos, onde pode ser um tratamento psicossocial eficaz, podendo ser uma prática complementar para promoção de saúde mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou a importância das artes marciais no desenvolvimento infantil, evidenciando a importância de promover essa prática no cotidiano das crianças. É importante que haja respaldo de profissionais qualificados para melhor atendê-las e acompanhar o processo iniciado. Os objetivos propostos foram atingidos, uma vez que a prática das artes marciais foram eficazes no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional.

Pode-se concluir então que, as artes márcias em conjunto com a promoção a saúde das crianças e adolescentes são benéficas para a saúde física e emocional, abordando diversos aspectos importantes dentro desse desenvolvimento na vida do indivíduo.

Ainda assim, destaca-se a escassez de artigos relacionados diretamente ao tema, necessitando de novos estudos que aprofunde a temática e contribuam para a prática de profissionais da enfermagem.

REFERÊNCIAS

BLUTH, Martin H. et al. Martial arts intervention decreases pain scores in children with malignancy. **Pediatric Health, Medicine and Therapeutics**, p. 79-87, 2016.

CANOVA, Itacir Fabiano; GOMES, Cármen Marilei; TRACTENBERG, Saulo Gantes. Percepções de pais e educadores sobre o desenvolvimento de comportamentos relacionados às funções executivas em crianças praticantes de Taekwondo. **Aletheia**, v. 49, n. 2, 2016.

CIACCIONI, Simone et al. Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. **Psychology of sport and exercise**, v. 70, p. 102556, 2024.

FONTES, Victor Augusto Meneghini et al. Coordenação motora de crianças com transtorno do espectro autista: efeitos de um programa de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 29, n. 1, 2021.

KIM, Junhyoung et al. A qualitative investigation of health benefits through a modified Taekwondo activity among nursing home residents. **BMC geriatrics**, v. 23, n. 1, p. 232, 2023.

LACERDA, Rafaela Pinheiro et al. Ensino de lutas: relatos de uma experiência na rede pública. **Rev. Salusvita (Online)**, 2015.

LI, Li et al. [Retracted] Comprehensive Intervention and Effect of Martial Arts Routines on Children with Autism. **Journal of Environmental and Public Health**, v. 2022, n. 1, p. 9350841, 2022.

LIMA, Vanessa Ferreira et al. Efeitos da prática sistemática do judô no tempo de reação de crianças. **Pensar a Prática**, v. 14, n. 1, 2011.

MOORE, Brian; DUDLEY, Dean; WOODCOCK, Stuart. The effects of a martial arts-based intervention on secondary school students' self-efficacy: a randomised controlled trial. **Philosophies**, v. 8, n. 3, p. 43, 2023.

SANTOS, G.; TALESSA, L.; CAMAPUM, E. A importância da assistência do enfermeiro no crescimento e desenvolvimento infantil na atenção primária. **Revista ft [Internet]**, v. 26, n. 127, p. 1-4, 2023.

SARAIVA, Bruna Thamyres Ciccotti et al. Effects of different modalities of combat sports on the motor skills of children and adolescents. BMC pediatrics, v. 25, n. 1, p. 562, 2025.

TANG, Yun; WANG, Zhiying. 121. Effects of martial arts therapy on psychological state in psychiatric nursing. **Schizophrenia Bulletin**, v. 52, n. Supplement_1, p. S82-S82, 2026.

TRUSZ, Rodrigo Augusto; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. Artes marciais e esportes de combate como ferramentas promotoras de comportamentos socialmente competentes de crianças: revisão integrativa. **Conexões**, v. 22, p. e024024-e024024, 2024.

KRÜGER, Leonardo Castilho et al. ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM NAS LESÕES DE ATLETAS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 2, n. 01, p. 328-344, 2025.

SANTOS, G.; TALESSA, L.; CAMAPUM, E. A importância da assistência do enfermeiro no crescimento e desenvolvimento infantil na atenção primária. **Revista ft [Internet]**, v. 26, n. 127, p. 1-4, 2023.

ZIMMERMANN, Paula et al. Estudo comparativo do controle postural entre crianças praticantes e não praticantes de judô. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 4, p. 478-484, 2018.