

MOTIVOS QUE LEVAM INDIVÍDUOS ADULTOS A INICIAR E PERMANECER NO AIKIDO

Denise ANTUNES¹
Jaíne Monteiro SANTOS²
Vitor Cesar MOREIRA³

RESUMO

Introdução: Devido a escassez de trabalhos na área de lutas não se encontram muitos artigos que se assemelhem a esse, por este motivo este estudo buscou apresentar a modalidade de Aikidô que é uma luta originária do Japão, pouco conhecida por não possuir competições e em sua filosofia e técnica não se utiliza de força física. **Objetivo:** Verificar os motivos que levam adultos a escolher a modalidade de Aikidô e se manter nela, e ainda analisar se as expectativas iniciais foram alcançadas ao longo do tempo. **Metodologia:** A população desta pesquisa foi composta de praticantes de Aikidô da região Oeste do Paraná maiores de 18 anos, de ambos os sexos. Foi realizada estatística descritiva para obter valores de média, desvio padrão e valores de frequência absoluta e relativa. Para verificar a confiabilidade do questionário o teste α de Cronbach foi utilizado. **Resultados:** Os pesquisados não sofreram influência de familiares ou amigos para iniciarem, mas sim por vontade própria e ainda tem como exercício físico um dos motivos por começarem a praticar o Aikidô. O principal motivo para eles permanecerem é o convívio social e por se sentirem em paz esquecendo os problemas do cotidiano. E suas perspectivas foram alcançadas ao decorrer da prática. **Conclusão:** Constatou-se nesta pesquisa que as hipóteses levantadas foram confirmadas e que os praticantes levam em consideração principalmente questões relacionadas a saúde, bem-estar físico e mental e convívio social para se manterem na prática.

Palavras-chave: Lutas; Aikidô; Adulto; Saúde; Benefícios.

Denise ANTUNES¹ - Acadêmica de Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: deniseantunes97@gmail.com

Jaíne Monteiro SANTOS² - Acadêmica de Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: jmnds_jaine@hotmail.com

Vitor Cesar MOREIRA³ – Mestre em Administração pela PUC-RS e Docente Orientador do Centro Universitário FAG. E-mail: vitor@fag.edu.br

MOTIVES THAT TAKE ADULT INDIVIDUALS TO START AND STAY AT AIKIDO

Denise ANTUNES¹
Jaíne Monteiro SANTOS²
Vitor Cesar MOREIRA³

ABSTRACT

Introduction: Due to the lack of work in the area of struggles, there are not many articles similar to this one, for this reason this study sought to present the modality of Aikido which is a fight originating in Japan, little known for not having competitions and in his philosophy and technique which does not use physical force. **Objective:** To verify the reasons that adults choose the mode of aikido and to remain in it, and to analyze if the expectations were achieved over time. **Methodology:** The population of this research was made up of aikido practitioners from the Western region of Paraná over 18 years old, of both sexes. Descriptive statistics were obtained to obtain mean, standard deviation and absolute and relative frequency values. To verify the reliability of the questionnaire the Cronbach's α test was used. **Results:** The interviewed were not influenced by family or friends to start, but by their own volition and still have as physical exercise one of the reasons to start practicing Aikido. The main reason for them to remain is social life and to feel at peace forgetting the problems of everyday life. And their perspectives were reached in the course of practice. **Conclusion:** It was verified in this research that the hypotheses raised were confirmed and that the practitioners take into account mainly questions related to health, physical and mental well-being and social life to stay in practice.

Key words: Fights; Aikido; Adult; Health; Benefits.

Denise ANTUNES¹ - Acadêmica de Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: deniseantunes97@gmail.com

Jaíne Monteiro SANTOS² - Acadêmica de Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail: jmnds_jaine@hotmail.com

Vitor Cesar MOREIRA³ - Mestre em Administração pela PUC-RS e Docente Orientador do Centro Universitário FAG. E-mail: vitor@fag.edu.br

INTRODUÇÃO

O seguinte estudo tem por intuito esclarecer aos leitores os motivos que levam adultos a escolher a modalidade de Aikidô e se manter nela, e ainda verificar se as expectativas iniciais foram alcançadas ao longo do tempo.

Devido a escassez de trabalhos na área de lutas não se encontram muitos artigos que se assemelhem a esse. Assim trazendo o interesse em saber qual é esse motivo que trouxe as pessoas a procurar o Aikido mesmo ele não sendo uma modalidade competitiva.

O Aikidô é uma luta originária do Japão, pouco conhecida por não possuir competições e em sua filosofia e técnica não se utiliza de força física, pois trabalha projeção, técnicas de imobilização, golpes em pontos vitais e técnicas de torção. Entre os benefícios que a modalidade trás esta o autocontrole e a serenidade espiritual (PELUSCH, 2008).

Fundado no Japão no ano de 1927 por Morihei Ueshiba (1883 – 1969) na cidade de Tóquio. Anos depois, no período da segunda guerra mundial, foi proibido no país qualquer tipo de luta e foi a partir daí que a modalidade se espalhou para o mundo, pois sua técnica é baseada em movimentos circulares e na ausência de força física. Esse fator permite que qualquer pessoa possa praticá-lo, independente de idade, sexo, ou condição física (COSTA, 2013).

(COSTA, 2013) diz que a prática do Aikidô está crescendo no mundo inteiro, inclusive no Brasil, pois tem sido cada vez mais propagado para a sociedade os benefícios que trás a saúde praticar a modalidade e o grande aprendizado adquirido ao decorrer da pratica para se defender. Ele relata que a prática tem grande importância para o público adulto, pois ela livra a pessoa do sedentarismo, e de outros males que possam vir atingir a saúde dos seres humanos, e aumenta a capacidade como a aptidão física e trás benefícios para o organismo.

(NASCIMENTO, 2008) relata que à perspectiva das lutas são cultivos humanos cheios de significados, que foram elaborados ao decorrer do tempo e estabelecem grandes relações onde estão inseridas. A luta deve ser atingida no aspecto da cultura corporal, compreendendo as dimensões do conceito, do procedimento e da atitude, e não exclusivamente como forma de recreação ou apenas como técnica.

(WONG, 2014) reforça o exposto dizendo que os benefícios da prática do Aikidô são diversos, entre eles cita a melhora da saúde, prazer, satisfação pessoal, um novo estilo de vida baseado na espiritualidade e na filosofia.

Segundo (SILVA, 2010) tanto adultos quanto idosos, tem buscado as artes marciais, com o intuito de condicionar-se fisicamente, obtendo mais flexibilidade, adquirindo força e equilíbrio e todos esses compõem a aptidão física, e com isso terá grande desenvolvimento na parte postural e assim dará assistência também para fortalecer os músculos, desse modo se precavendo de adquirir doenças como a osteoporose ou de, cair e se machucar prevenindo se de traumas ósseos ou qualquer coisa derivada disso.

Sendo assim o estudo tem como objetivo verificar os motivos que levam indivíduos adultos do oeste do Paraná a iniciar e permanecer na prática do Aikidô.

MÉTODOS

Primeiramente, fez-se o levantamento das Academias de Aikidô existentes na região oeste do Paraná e constatou-se que atualmente existe apenas uma Associação de Aikidô nesta região, a qual está localizada na cidade de Cascavel. A partir de então entrou-se em contato com o responsável pela Associação para solicitar a autorização para realizar a coleta de dados desta pesquisa, apresentando a ele o objetivo da mesma.

De posse da autorização foi encaminhado a Plataforma Brasil o projeto de pesquisa juntamente com as documentações exigidas, e após a aprovação comitê de ética com parecer nº 2.681.752, deu-se início a sua realização, atendendo todos os aspectos éticos conforme resolução 466/12 pois trata-se de uma pesquisa quantitativa transversal.

A amostra contou com 16 praticantes de Aikidô do Oeste do Paraná maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que praticam essa modalidade de luta, ou seja, trabalhou-se com toda a população.

Para responder aos objetivos da pesquisa, que foi verificar os motivos que praticantes de Aikidô iniciam, se mantenham e se suas expectativas foram atingidas na modalidade, foi utilizado um questionário com 18 questões utilizando a escala de Likert de 5 pontos, onde 1 era discordo totalmente, 2 discordo parcialmente, 3 indiferente, 4 concordo parcialmente e 5 concordo totalmente, podendo assim ter respostas detalhadas

das opiniões dos voluntários. Neste mesmo questionário foi realizado a coleta dos dados sócio demográficos.

Apesar de ser utilizado como instrumento de coleta um questionário, seus riscos foram mínimos, não apresentando qualquer dano psicológico ou constrangimento aos entrevistados.

Para obter o consentimento dos participantes foi elaborado um termo, denominado “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, que orienta os participantes sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos adotados para a sua realização, deixando claro que a participação neste estudo será voluntária.

Os dados coletados somente serão utilizados para fins de pesquisa e publicações em artigos científicos, sendo resguardada a identidade dos sujeitos da pesquisa e arquivados os dados e termos de consentimento durante cinco anos conforme resolução (466/2012).

Foi realizada estatística descritiva para obter valores de média (somatório de todos os elementos da série divididos pelo número de elementos), desvio padrão (Medida do grau de dispersão em relação à média) e valores de frequência absoluta (é o número de vezes que um dado valor foi observado) e relativa (é o quociente entre a frequência absoluta e o número total de observações). Para verificar a confiabilidade do questionário foi utilizado o teste α de *Cronbach* que determina o limite inferior da consistência interna de um grupo de variáveis ou itens. Os dados foram analisados no *software* estatístico SPSS IBM® versão 20.0.

3 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 16 praticantes de Aikidô, sendo 13 do sexo masculino (81,3%) e três do sexo feminino (18,8%). 81,3% da amostra possuíam de 18 a 40 anos, 81,3% praticava outro exercício físico, além do Aikidô.

A Tabela 1 apresenta as características demográficas da amostra com valores de frequência absoluta e relativa, para as variáveis graduação no Aikidô e tempo de prática. Pode-se perceber que há uma distribuição quase igual nas faixas indicando que os praticantes estão se graduando cada vez mais, podemos também ver que temos poucos graduados com mais de 5 anos tornando mais difícil a disseminação do Aikidô pela região.

Tabela 1: Valores de frequência relativa e absoluta em relação a graduação e tempo de prática.

CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS		
Variável	Frequência (n)	%
Graduação no Aikidô		
Branca	2	12,5
Azul	3	18,8
Roxa	2	12,5
Marrom	2	12,5
Preta	3	18,8
Amarela	2	12,5
Verde	2	12,5
Total	16	100
Tempo de Prática		
Menos de 1 ano	6	37,5
1 a 5 anos	7	43,8
5 a 10 anos	3	18,8
Total	16	100

Na sequência, a Tabela 2 apresenta os valores de média, desvio padrão e confiabilidade das questões relacionadas aos motivos que levaram os participantes a iniciarem na prática do Aikidô. Podemos verificar que eles não sofreram influência de familiares ou amigos para iniciarem, mas sim por vontade própria e ainda tem como exercício físico um dos motivos por começarem a praticar o Aikidô.

Tabela2: Valores de média, desvio padrão e confiabilidade das questões relativas aos motivos que levaram os indivíduos a praticar a modalidade.

MOTIVOS PARA PRATICAR A MODALIDADE DE AIKIDÔ			
Questões	Média	Desvio padrão	α de Cronbach
Considero o exercício físico uma das causas para iniciar no Aikidô.	4,06	1,063	0,664
Busco à prática como prevenção de doenças.	3,75	1,528	
Tive incentivo de familiares ou amigos para iniciar à prática.	2,63	1,500	
Busquei o Aikidô para condicionar-me fisicamente, obter flexibilidade e força.	3,63	1,204	
Comecei no Aikidô por não ser uma modalidade competitiva.	3,56	1,094	

Na Tabela 3 são apresentados os resultados referentes aos valores de média, desvio padrão e confiabilidade das questões relacionadas a permanência dos indivíduos na modalidade. Aqui, é possível perceber que o principal motivo para eles permanecerem é o convívio social e por se sentirem em paz esquecendo os problemas do cotidiano, porem em nenhuma das respostas apresentadas obtivemos valores abaixo de 4.

Tabela 3 – Valores de média, desvio padrão e confiabilidade das questões relativas a permanência dos indivíduos na modalidade.

MOTIVOS PARA PERMANECER PRATICANDO AIKIDÔ			
Questões	Média	Desvio padrão	α de Cronbach
A prática do Aikidô trouxe um melhor convívio social.	4,94	0,250	0,664
O Aikidô lhe trouxe mais clareza nas suas decisões do dia à dia.	4,50	0,730	
Após iniciar o Aikidô me sinto preparado para lidar com situações inesperadas (assalto, discussões no ambiente de trabalho ou familiar).	4,25	0,577	
Ao iniciar à pratica me sinto equilibrado e estável, consciente sobre minhas atitudes.	4,50	0,730	
Com o Aikidô houve uma grande melhora em minha autoestima.	4,38	1,088	
O Aikidô trouxe-me um maior controle do estresse.	4,69	0,602	
Eu adquiri conhecimentos sobre defesa pessoal.	4,69	0,602	
Ao iniciar a aula me sinto em paz esquecendo os problemas do cotidiano.	4,75	0,447	

A Tabela 4 apresenta os valores de média, desvio padrão e confiabilidade das questões relacionadas as expectativas de cada participante. É possível verificar que suas perspectivas foram alcançadas ao decorrer da pratica e que eles não sabem dizer ao certo se era um objetivo inicial a defesa pessoal.

Tabela 4 – Valores de média, desvio padrão e confiabilidade das questões relativas a Expectativa dos praticantes em relação a modalidade de Aikidô.

EXPECTATIVAS			
Questões	Média	Desvio padrão	α de Cronbach
Meu objetivo ao iniciar o Aikidô era adquirir uma melhor defesa pessoal.	3,81	1,167	0,664
A partir do momento em que tive início no Aikidô houve mudança em meu estilo de vida baseando-me na espiritualidade e na filosofia da modalidade.	4,19	0,750	
As perspectivas ao começar a modalidades foram correspondidas ao decorrer da prática.	4,88	0,342	

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Frente aos dados coletados notou-se a necessidade de se pesquisar sobre o Aikidô, além do baixo conhecimento entre as pessoas sobre qual o objetivo e ensinamentos da modalidade, abaixo apresentaremos os dados da tabela 1 demonstrando as características dos praticantes, descrevemos ainda os dados obtidos na tabela 2 referente ao que levou os praticantes de Aikidô a iniciarem na modalidade, a seguir apontaremos os dados encontrados na tabela 3 relacionados a permanência e por fim descrevemos os resultados encontrados na tabela 4 se as perspectivas ao começar foram correspondidas ao decorrer da prática.

Pelusch (2008), diz que há vários artigos e dissertações e teses falando sobre lutas, porém poucas são relacionadas ao Aikidô, sendo a mesma pouco estudada no meio científico. Semelhante ao autor em nossos resultados podemos observar uma baixa quantidade de pessoas praticando o Aikidô no Oeste do Paraná verificamos que essa baixa se deve a alguns pontos que citaremos na seqüência.

O primeiro ponto que podemos visualizar é a falta de conhecimento por parte das pessoas sobre a existência da luta e a falta de divulgação por parte dos senseis e praticantes da modalidade. Assim como Pelusch, (2008), diz que o Aikidô não é muito conhecido por ser uma modalidade não competitiva como o Judô que é uma modalidade olímpica, assim a própria competição traz mais visibilidade a luta.

No segundo item vemos que há poucos graduados com faixa preta e isso significa uma pequena população de professores, dificultando assim de serem abertos novos espaços para as pessoas iniciarem na luta, essa dificuldade é justificada pelo pouco tempo que o Aikidô chegou ao Brasil, Costa (2013) fala que o Aikidô chegou ao Brasil nos anos 60 em São Paulo com Reishin Kawaie e no Rio de Janeiro com Teruo Nakatani na mesma época não havendo ligação entre os dois, estando assim pouco tempo presente na cultura brasileira diferente do Judô que segundo Nunes e Rubio (2012), chegou ao Brasil com Jigoro Kano em 1914 estando a mais tempo presente em nossa cultura, diferente do Aikidô que veio ao país 46 anos depois.

Pelusch (2008), reforça que a modalidade se utiliza mais de técnicas do que de força física, mudando a visão de que o praticante deve ser forte e violento e que deve estar frequentemente participando de competições. Deste modo temos o terceiro e último ponto, por não haver tanta competição o público mais observado é da faixa de idade de 81,3% entre 18 e 40 anos vendo que os adultos buscam mais o aprendizado das técnicas dentro do Aikidô.

Nos resultados vemos uma baixa na quantidade de praticantes do sexo feminino sendo de apenas 18,8% da amostra, enquanto 81,3% são do sexo masculino, isso deve-se segundo Godinho (2013), ao fato de que as mulheres vêm a décadas passando por dificuldades para se inserir no esporte, apesar de muitas barreiras algumas já foram derrubadas, mas ainda nos dias de hoje há uma desigualdade nas oportunidades sendo elas maiores para homens do que para mulheres.

De acordo com o questionário vemos que 81,3% da amostra pratica outros tipos de atividades físicas além da modalidade de Aikidô, alguns exemplos de modalidades que eles praticam são musculação, pilates, Rugby, natação entre outros, percebe-se que as pessoas pesquisadas têm um ritmo de exercícios físicos diários, assim elas se matam mais ativas no seu dia a dia.

Em relação ao início no Aikidô, Segundo Luz (2001), as pessoas vêm buscando a prática das artes marciais com o objetivo de promover à saúde e auto prevenção dos fatores que a atingem, temos por exemplo, prevenção ao sedentarismo, a diabetes e a hipertensão entre outros. Em nosso estudo obtivemos um valor de 3,75 pontos indicando que os voluntários buscaram como prevenção de doenças nos mostrando que eles não sabem ao certo se a prevenção influenciou ou não no seu início.

De acordo com Moraes, Moraes e Lima (2010) “adulto é o ser humano que se encontra preparado para existir” (p.67), o indivíduo adquire cada vez mais equilíbrio, atingindo estabilidade, consciência de si mesmo no mundo. Na questão sobre incentivo de familiares para iniciar na prática vemos que houve um valor baixo, esse valor se justifica pela pesquisa se intitular como “motivos que levam indivíduos adultos a iniciarem” vemos ainda que por serem adultos eles já não sofrem influência dos pais em suas decisões sendo assim podemos afirmar que esse não foi um dos motivos para eles iniciarem na prática do Aikidô.

Segundo Silva (2010), tanto adulto quanto idosos, tem buscado as artes marciais, com o intuito de condicionar-se fisicamente, obtendo mais flexibilidade, adquirindo força e equilíbrio e todos esses compõem a aptidão física. Na questão “busquei o Aikidô para condicionar-me fisicamente, obter flexibilidade e força” tivemos um valor de 3,63 pontos, mostrando que nossa amostra não soube dizer com certeza se concorda que esse foi um dos motivos que levaram a iniciar na modalidade.

Na questão referente a “comecei no Aikidô por não ser uma modalidade competitiva” com valor de 3,56 pontos nos mostrou que os pesquisados têm indiferença a essas questões, ou seja, eles não sabem ao certo se influenciou no seu início ou não.

Costa (2013), diz que a prática tem grande importância para o público adulto, pois ela livra a pessoa do sedentarismo, e de outros males que possam vir atingir a saúde dos seres humanos, e aumenta a capacidade como a aptidão física e traz benefícios para o organismo, assim na tabela 2 nos traz com certeza que todos iniciaram por vontade própria tendo um valor de 4,95 pontos, nos dando a entender que por serem adultos eles não sofrem influência externa de familiares assim como vimos na questão citada anteriormente de influência de familiares para início no Aikidô.

Visualizamos um valor de 4,06 pontos para a questão “considero o exercício físico uma das causas para iniciar no Aikidô”, comprovando que eles iniciaram na modalidade por estarem em busca de um exercício físico semelhante com o estudo de Luz (2001), onde 30,76 aderiram por ser uma forma de atividade física.

Ao analisar os resultados da tabela 3 vemos o valor mais alto na questão referente ao convívio social com 4,94 pontos evidenciando esse como um dos principais motivos para que os praticantes permanecessem na modalidade. Assim como mostra Sousa (2014), em seu estudo, a coletividade e a busca por ideias em comum muito evidente, ele ainda diz que a socialização e participação em atividades faz com que se estimule cada vez mais a manutenção nas mesmas.

No que se refere ao controle do estresse com a prática do Aikidô podemos identificar um valor de 4,69 pontos nos mostrando que os pesquisados obtiveram mais controle ao decorrer do tempo de prática, assim essa é uma das causas que fizeram com que eles permanecessem, semelhante com o que nos mostra Wong (2014), um dos motivos que fazem com que iniciantes e intermediários permaneçam na prática do Aikidô é o prazer, e a maneira como conseguem controlar o estresse.

Na questão que fala que ao iniciar a aula os praticantes se sentem em paz esquecendo os problemas do cotidiano, obtivemos 4,75 pontos e sobre a clareza nas decisões do dia a dia 4,50 pontos, afirmando que essa é uma das causas por se manter na modalidade, pois o Aikidô é voltado à parte espiritual, valorizando a progressão e evolução dos alunos e aos ensinamentos passados ao longo dos anos e mantendo os rituais antigos (Luz, 2001).

Obtivemos um valor de 4,25 pontos para a questão sobre se sentirem preparados para lidar com situações inesperadas, e 4,50 pontos sobre consciência de atitudes e eles se sentirem mais equilibrados, vemos que eles obtiveram com a vivência na luta, uma melhora na consciência de suas atitudes no decorrer de seu dia, pra lidar com situações que anteriormente poderia causar um descontrole em suas ações, e desta forma as respostas demonstram que eles concordam com essas questões, sendo este um dos motivos por permanecerem no Aikidô.

Podemos observar que na questão referente a autoestima obtivemos um valor de 4,38% apontando que este é um dos fatores que os mantiveram na modalidade.

Estudo de Luz (2001), aponta que a defesa pessoal é o principal motivo pela procura de uma modalidade, porém em nosso estudo apontou que 4,69 pontos dos pesquisados afirmaram que o conhecimento adquirido de defesa pessoal foi um dos motivos por permanecerem no Aikidô.

Nascimento (2008), relata que à perspectiva das lutas são cultivos humanos cheios de significados, que foram elaborados ao decorrer do tempo e estabelecem grandes relações onde estão inseridas. Assim apresentaremos a seguir os dados encontrados na Tabela 4 referente as expectativas dos praticantes de aikidô.

Ao analisar os resultados da Tabela 4, podemos observar que as perspectivas dos iniciantes foram atingidas ao decorrer do tempo, pois quase o total da amostra concordou que na prática suas expectativas foram alcançadas, ressaltamos que uma delas era a prática do exercício físico e tal começou a ser atingida desde o primeiro dia de treinamento.

Os resultados mostram que no início adquirir defesa pessoal não era uma de suas expectativas, mas sim que ao começar a praticar Aikidô tinham por intuito se exercitar fisicamente, porém ao longo do tempo eles vieram a aprender defesa pessoal pois é um dos ensinamentos. Trusz e Nunes (2007), traz que as lutas têm grande importância cultural e social, pois é uma forma de defesa pessoal e ataque, desenvolvida no passado com o intuito de proteger a sociedade, terras, entre outras coisas, criado por diferentes culturas, nos mostra que a luta não é apenas um simples exercício físico ou uma forma integração entre as pessoas, mas sim aprender a se defender ou atacar quando necessário.

Vemos que a mudança no estilo de vida não era uma das expectativas antes de dar início a pratica do Aikidô, porém a modalidade segundo os resultados obtidos trouxe modificações, com quase 100% da amostra afirmando que tiveram alterações em seu estilo de vida devido a espiritualidade e a filosofia que a luta proporciona. Para Uda (2011), a pessoa ao se tornar aikidoísta tem a sua forma de pensar transformada, pois a filosofia traz que deve haver harmonia e amor entre todos os seres, trazendo diálogo e respeito entre todos, mostrando que a filosofia e a espiritualidade dentro do Aikidô tornam-se em primeiro lugar uma ferramenta educacional. Baseado nos resultados da pesquisa e na afirmação de Uda (2011), pode-se afirmar que o Aikidô traz algum tipo de transformação para o indivíduo praticante.

5 CONCLUSÃO

Contudo verificamos que os pesquisados iniciaram por vontade própria tendo a pratica de atividade física. E também podemos ver que eles não têm certeza se a prevenção de doenças, obter flexibilidade, força e por não ser uma modalidade competitiva seria um dos motivos.

Identificamos que há motivos por eles se manterem na prática do Aikidô sendo eles:

- ✓ Melhor convívio social;
- ✓ Sentem paz esquecendo dos problemas do cotidiano;
- ✓ Clareza nas suas decisões do dia a dia;
- ✓ Sentirem preparados para lidar com situações inesperadas;
- ✓ Por se sentir mais equilibrado e estável;
- ✓ Consciente sobre suas atitudes;

- ✓ Melhoras consideráveis nos níveis de saúde física (condicionamento, flexibilidade e defesa pessoal) e mental (melhora nos níveis de estresse e autoestima).

Ainda podemos ressaltar que as perspectivas dos iniciais foram atingidas ao decorrer do tempo, e uma dessas era a pratica do exercício físico e tal começou a ser atingida desde o primeiro dia de treinamento, além de poder observar que apesar de os praticantes não souberem informar se a defesa pessoal era uma de suas expectativas iniciais essa foi um ponto que eles mais aprenderam ao longo da vivencia do Aikidô.

REFERÊNCIAS

COSTA, C. M. P. Perfil do praticante de Aikido na cidade de Porto Velho-RO, Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia – **UNIR**, Porto Velho – RO, NUSAU/DEF, 2013. Acessado em: 12/09/2018.

GODINHO, E. C. Preconceitos e discriminações sofridas por mulheres que praticam futebol. Artigo apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília – **UCB**. Brasília – DF, 2013. Acessado em: 12/11/2018.

LUZ, P. J. P. Fatores de adesão e manutenção em praticantes de Aikidô. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Licenciatura, do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina – **UFSC**. Florianópolis – SC, 2001. Acessado em: 25/09/2018.

MORAES, E. N. M.; LIMA, F. L.; PESSOA, S. P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Revista Médica Minas Gerais**, vol.20, nº1, p. 67-73, 2010. Acessado em: 18/10/2018.

NUNES, A. V.; RUBIO, K. As origens do Judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.26, n.4, p.667-78, out./dez. 2012. Acessado em: 09/10/2018.

PELUSCH, L. G. Introdução ao Aikido. Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual de Campinas. Campinas – SP, **UNICAMP**, 2008. Acessado em: 12/09/2018.

SILVA NETO, V. R. Os benefícios da prática de karatê na vida dos idosos. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – **UESB**. Jequié – BA, 2010. Acessado em: 09/10/2018.

SOUSA, F. R. Aderência à prática do aikidô e judô em idosos: estudo qualitativo. Dissertação de mestrado profissionalizante apresentada à faculdade de Piracicaba da Universidade Estadual de Campinas. **UNICAMP**. Piracaiba – SP. 2014. Acessado em 20/10/2018.

TRUSZ, R. A – Nunes. A. V. A evolução dos esportes de combate no currículo do curso de educação física da ufrgs. **Revista movimento**, Vol. 13, n.1, pág. 179-204. Porto Alegre, 2007.

UDA. A. S. Aikido: caminho para promoção de saúde e educação dialógica? Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de medicina da **UFSC** – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis – SC, UFSC 2011.