Faculdade EnsinE
Matheus Drumond Floriano Alves
Matheus Leite da Silva

COMO A PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS MELHORAM A SAÚDE MENTAL DOS PRATICANTES:

Juiz de Fora

2026

Matheus Drumond Floriano Alves
Matheus Leite da Silva

COMO A PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS MELHORAM A SAÚDE MENTAL DOS PRATICANTES:

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Faculdade EnsinE, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física. Orientador: Prof. Dr. Carlos Gabriel Lade

Juiz de Fora

2026

COMO A PRÁTICA DAS ARTES MARCIAIS MELHORAM A SAÚDE MENTAL DOS PRATICANTES:

RESUMO

A prática de artes marciais e esportes de combate tem sido amplamente estudada devido aos seus benefícios para a saúde física e psicológica. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos dessas modalidades sobre a saúde mental dos praticantes, por meio de uma revisão de literatura. A pesquisa foi realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores relacionados às artes marciais, esportes de combate e saúde mental. Foram incluídos estudos publicados nos últimos dez anos, envolvendo adolescentes e adultos, que investigaram desfechos psicológicos como ansiedade, depressão, estresse e bem-estar. Os resultados encontrados demonstraram que a prática regular de artes marciais está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, ao aumento do bem-estar psicológico, da autoestima, da resiliência e do autocontrole emocional. Além disso, observou-se que fatores como disciplina, interação social, atenção plena e inteligência emocional podem atuar como mecanismos responsáveis pelos benefícios observados. Embora alguns estudos apresentem resultados inconclusivos quanto à magnitude desses efeitos, a maioria das evidências aponta uma relação positiva entre a prática de artes marciais e a saúde mental. Conclui-se que as artes marciais e os esportes de combate representam importantes ferramentas complementares para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida, contribuindo para o desenvolvimento psicológico e emocional dos praticantes.

Palavras-chave: artes marciais; esportes de combate; saúde mental; bem-estar psicológico; ansiedade; depressão.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é amplamente reconhecida como um importante fator de promoção da saúde e do bem-estar. Entre as diferentes modalidades existentes, as artes marciais e os esportes de combate têm se destacado não apenas pelos benefícios físicos, mas também por possíveis impactos positivos no desenvolvimento psicológico e emocional dos praticantes. Nesse sentido, essas práticas podem contribuir para aspectos relacionados à saúde mental, como controle emocional, disciplina, autoconfiança e bem-estar geral.[1]

Nos últimos anos, tem aumentado significativamente o interesse de pesquisadores e profissionais da área da saúde em compreender os efeitos das artes marciais sobre diferentes aspectos da saúde mental. Estudos têm investigado a relação dessa prática com fatores como depressão, ansiedade, estresse, atenção plena, autoconfiança, desenvolvimento de traços de caráter e melhoria da saúde mental de forma geral. Dessa forma, as artes marciais vêm sendo cada vez mais consideradas não apenas como atividades esportivas, mas também como possíveis estratégias de promoção da saúde psicológica.[2]

Apesar do crescimento das pesquisas nessa área, ainda existem discussões na literatura sobre a magnitude e as formas pelas quais as artes marciais podem influenciar a saúde mental dos praticantes. Compreender melhor essa relação é relevante, pois o estudo dessa prática pode contribuir para ampliar o conhecimento sobre como os esportes de combate podem influenciar positivamente o bem-estar psicológico, além de auxiliar profissionais da Educação Física e da saúde na aplicação dessas modalidades como ferramentas de desenvolvimento e promoção da saúde.[3]

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo analisar os benefícios da prática de esportes de combate para a saúde mental dos praticantes.[4]

2. MÉTODOS

Presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão de literatura, de abordagem qualitativa, cujo objetivo central é analisar de que forma a prática das artes marciais pode contribuir para a melhora da saúde mental de seus praticantes. A escolha do tema partiu do interesse em compreender os impactos das artes marciais para além dos benefícios físicos tradicionalmente reconhecidos, considerando especialmente os aspectos psicológicos e emocionais associados à prática. Nesse contexto, diante do aumento significativo de estudos que relacionam a prática de exercícios físicos à promoção da saúde mental, evidenciou-se a necessidade de investigar, de maneira mais específica, como as artes marciais e os esportes de combate influenciam variáveis como ansiedade, depressão e bem-estar psicológico.

A partir dessa perspectiva, foi definido o seguinte problema de pesquisa: "Como a prática das artes marciais melhora a saúde mental dos praticantes?". Com base nessa questão norteadora, estruturou-se todo o processo metodológico do estudo, visando identificar, selecionar e analisar evidências científicas relevantes sobre o tema.

A busca dos artigos científicos foi realizada na base de dados PubMed, escolhida em função de sua relevância internacional na área da saúde, bem como pela indexação de periódicos científicos de alta qualidade nas áreas de medicina, psicologia, saúde pública e ciências do exercício. Considerando o perfil da base de dados, optou-se pela utilização de palavras-chave em língua inglesa, com o intuito de ampliar o alcance da busca e incluir estudos internacionais. Os descritores utilizados foram: *"martial arts", "combatsports", "recreational martial arts", "mental health", "depression", "anxiety" e "well-being"*, selecionados por contemplarem tanto o campo das artes marciais e esportes de combate quanto os principais desfechos relacionados à saúde mental.

Para a realização da busca avançada, os termos foram combinados por meio de operadores booleanos (AND e OR), adotando-se a seguinte estratégia: *("martial arts" OR "combat sports") AND ("mental health" OR "anxiety" OR "depression")*. O operador OR foi utilizado com a finalidade de ampliar os resultados dentro de um mesmo eixo temático, incluindo termos semelhantes ou relacionados, enquanto o operador AND foi empregado para restringir a busca a estudos que abordassem simultaneamente a prática de artes marciais ou esportes de combate e aspectos relacionados à saúde mental.

A busca inicial resultou em um total de 225 artigos. Como critério de inclusão, estabeleceu-se a seleção de estudos publicados nos últimos 10 anos, com o objetivo de garantir a atualidade e relevância das evidências científicas analisadas. Após a aplicação desse filtro

temporal, o número de artigos foi reduzido para 167. Em seguida, foi aplicado um segundo critério relacionado à faixa etária dos participantes, sendo incluídos apenas estudos com adolescentes (13 a 18 anos) e adultos (19 anos ou mais), o que resultou em um total de 61 artigos.

Posteriormente, procedeu-se à etapa de seleção dos estudos, realizada por meio da leitura dos títulos e resumos dos artigos identificados. Inicialmente, os títulos foram analisados com o intuito de verificar a adequação ao tema proposto. Em seguida, os resumos dos estudos selecionados nessa primeira triagem foram avaliados de forma mais detalhada, permitindo a identificação daqueles que apresentavam relação direta com a pergunta de pesquisa. Foram incluídos na revisão os estudos que investigavam a prática de artes marciais ou esportes de combate e avaliavam desfechos relacionados à saúde mental, como ansiedade, depressão, estresse ou bem-estar psicológico, desde que apresentassem amostras compostas por adolescentes ou adultos e resultados claros acerca da influência da prática sobre variáveis psicológicas.

Por outro lado, foram excluídos estudos que apresentavam foco exclusivo em desempenho físico ou fisiológico, sem avaliação de aspectos psicológicos, pesquisas realizadas exclusivamente com crianças menores de 13 anos, bem como artigos duplicados ou que não apresentavam relação direta com o objetivo da pesquisa.

Após a definição dos estudos elegíveis, foi realizada uma análise qualitativa dos resultados apresentados, buscando identificar os principais benefícios psicológicos associados à prática das artes marciais, evidências relacionadas à redução de sintomas de ansiedade e depressão, impactos no bem-estar subjetivo, bem como possíveis mecanismos explicativos envolvidos, como o desenvolvimento da disciplina, autocontrole, interação social e regulação emocional. Os dados foram organizados de forma descritiva, possibilitando a construção de uma síntese narrativa das evidências encontradas na literatura, de modo a responder à questão norteadora do estudo.

3. RESULTADOS

Os resultados obtidos no presente estudo foram elaborados a partir da análise dos artigos apresentados na tabela de verificação. Os estudos incluídos contribuíram de forma significativa para o alcance do objetivo proposto, que foi analisar a relação entre práticas de esporte de combate e a saúde psicológica no geral.

De forma consistente, os achados evidenciam que a prática regular de artes marciais está associada à melhora da saúde mental, promovendo redução de sintomas como ansiedade, estresse e depressão, além de favorecer o bem-estar psicológico e emocional. Observou-se também que indivíduos fisicamente ativos apresentam melhores indicadores de qualidade de vida quando comparados aos não praticantes.

Assim, os estudos analisados apontam um consenso quanto à influência positiva de esporte de combate na saúde mental, destacando seu papel como uma importante estratégia de prevenção e promoção do equilíbrio psicológico, contribuindo para melhores condições emocionais e cognitivas dos indivíduos.

Tabela 1. Artigos selecionados e analisados na presente revisão

AUTORES	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS PRINCIPAIS
Leuzzi et al.[2]	Este estudo explorou possíveis conexões entre os traços de personalidade dos praticantes e a arte marcial específica que praticam, além de investigar os níveis de ansiedade e depressão nesses artistas.	Um instrumento de pesquisa transversal online foi desenvolvido e distribuído em todo o território italiano. Os participantes eram elegíveis se fossem adultos (maiores de 18 anos) que praticassem qualquer arte marcial por no mínimo um ano, sem restrições adicionais. A pesquisa utilizou o Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (BFI), com 44 questões, para explorar traços de personalidade utilizando o modelo OCEAN, e a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) para avaliar os níveis de ansiedade e depressão.	Um total de 770 questionários foram coletados entre julho e setembro de 2023. Os participantes eram principalmente homens (H = 571, 74,5%; F = 199, 25,8%; idade média de 45,2 ± 14,8 anos), e a maioria praticava artes marciais no norte da Itália (N = 493, 64,0%). A idade média de prática foi de 28,5 ± 14,9 anos e as artes marciais mais praticadas foram judô (N = 349, 45,3%), caratê (N = 272, 35,3%) e jiu-jitsu (N = 42, 5,5%). Os resultados indicam que os praticantes apresentam boa abertura a novas experiências, alto nível de disciplina, boa amabilidade nas relações interpessoais, baixo nível de neuroticismo, o que sugere maior estabilidade emocional. Os níveis de ansiedade e depressão foram relativamente baixos.
Miyata et al.[1]	Dados empíricos sugerem que práticas mente-corpo originárias de tradições orientais podem causar mudanças desejáveis em características psicológicas, no cérebro, em funções fisiológicas somáticas, etc. As artes marciais no Japão referem-se às práticas físico-mentais desenvolvidas com base em técnicas de combate históricas. Hoje, as artes marciais são consideradas atividades que buscam a	Realizamos um levantamento por questionário utilizando um delineamento transversal para examinar se a prática de artes marciais baseadas nas tradições japonesas está associada à atenção plena e à saúde psicológica. Os participantes incluíram uma população de praticantes de artes marciais com um período de prática de 0,6 a 35,0 anos e não praticantes pareados por variáveis demográficas.	Comparados aos não praticantes, os praticantes de artes marciais apresentaram pontuações significativamente mais altas em atenção plena e bem-estar subjetivo, e pontuações mais baixas em depressão. Entre os praticantes de artes marciais, um período mais longo de prática ou uma maior frequência de prática diária foram preditores significativos de maior atenção plena e melhor saúde psicológica.

	integração corporal e/ou a unidade mente-corpo, além de serem consideradas esportes.		
Ciaccioni et al.[5]	O objetivo desta revisão sistemática foi sintetizar e avaliar as evidências disponíveis sobre a relação entre o treinamento em artes marciais e esportes de combate e a saúde mental de praticantes adultos (≥18 anos)	As bases de dados Cochrane Library, EBSCOhost, Web of Science e Scopus foram pesquisadas até setembro de 2022 em busca de medidas de construtos relacionados ao eu, mal-estar e bem-estar, cognição e estrutura/função cerebral em praticantes adultos de AM/EC.	Setenta estudos transversais e dois longitudinais foram selecionados e submetidos à avaliação do risco de viés por meio de uma versão adaptada da Ferramenta da Colaboração Cochrane. As associações entre a prática de AM/EC e os construtos relacionados ao eu foram inconclusivas tanto em termos de consistência quanto de força das evidências. Evidências limitadas de associações significativas surgiram para subdomínios de mal-estar (ou seja, regulação emocional externalizante e internalizante) e bem-estar. Em relação às variáveis cognitivas e estruturais/funcionais do cérebro, as evidências de associação positiva com a prática de artes marciais/boxe foram consistentes no que diz respeito às habilidades perceptivas e de inibição, mas limitadas no que se refere à atenção e à memória. As evidências sobre associações negativas do boxe com alterações na integridade da estrutura cerebral devido a concussões também foram inconclusivas.
Moore et al.[6]	Problemas de saúde mental são uma preocupação crescente da sociedade, porém, muitas vezes, não recebem o tratamento adequado por diversos motivos. Embora limitada, a pesquisa que examina a relação entre saúde mental e treinamento em artes marciais é, em geral, positiva.	A meta-análise utilizou um modelo de efeitos aleatórios para analisar três desfechos de saúde mental: bem-estar, internalização de problemas de saúde mental e agressão. A busca pelos estudos foi realizada entre janeiro e julho de 2018 nas bases de dados CENTRAL, EBSCO, Embase, ERIC, MEDLINE, PubMed e ScienceDirect.	Os dados foram extraídos de 14 estudos elegíveis. O treinamento em artes marciais teve um efeito positivo significativo, porém pequeno, no bem-estar, e um efeito moderado na saúde mental internalizante. O treinamento em artes marciais teve um efeito positivo mínimo, porém não significativo, na redução da agressividade.
Ying et al.[7]	Este estudo teve como objetivo explorar o impacto dos esportes de combate no bem-estar subjetivo de estudantes de graduação e examinar os efeitos de mediação em cadeia da inteligência emocional e da autoestima.	Os instrumentos de pesquisa incluíram a Escala de Avaliação da Atividade Física, a Escala de Bem-Estar Subjetivo, a Escala de Inteligência Emocional e a Escala de Autoestima para avaliar de forma abrangente as características psicológicas e comportamentais dos participantes. Após a coleta de dados, a análise estatística foi realizada utilizando o SPSS 26.0, com modelagem de equações estruturais (AMOS) e métodos de Bootstrap empregados para examinar possíveis efeitos de mediação e garantir a confiabilidade dos resultados.	Especificamente, os esportes de combate demonstraram um efeito direto significativo no bem-estar subjetivo de estudantes de graduação, indicando que a participação nesses esportes aumenta diretamente os níveis de bem-estar dos indivíduos. Além disso, a inteligência emocional e a autoestima apresentaram efeitos de mediação em cadeia entre os esportes de combate e o bem-estar subjetivo, em que os esportes de combate influenciaram indiretamente o bem-estar subjetivo ao aprimorar a inteligência emocional e a autoestima dos indivíduos.
Burrai et al.[8]	O exercício físico demonstra potencial para aliviar esses efeitos. O karatê é uma intervenção holística que pode ser utilizada para melhorar diversos desfechos relacionados ao câncer, mas até o momento seu efeito permanece inexplorado.	Este estudo quase-experimental pré/pós avaliou os efeitos de um programa de karatê de 6 meses, realizado duas vezes por semana, com sessões de 60 minutos cada, sobre a qualidade de vida, ansiedade, depressão, qualidade do sono e sintomas psicossomáticos em 22 pacientes oncológicos pós-tratamento.	Este estudo quase-experimental pré/pós avaliou os efeitos de um programa de karatê de 6 meses, realizado duas vezes por semana, com sessões de 60 minutos cada, sobre a qualidade de vida, ansiedade, depressão, qualidade do sono e sintomas psicossomáticos em 22 pacientes oncológicos pós-tratamento.
Moore et al.[3]	Como o treinamento em artes marciais demonstrou ter	O estudo examinou os efeitos do treinamento em artes marciais na	O estudo constatou que a intervenção baseada em artes marciais teve um efeito

	benefícios psicológicos, como aumento da confiança e da autoestima, este estudo investigou se um programa de treinamento em artes marciais com duração de 10 semanas seria uma intervenção eficaz em saúde mental baseada no esporte, capaz de promover resiliência em estudantes do ensino médio.	resiliência dos participantes, por meio de uma intervenção de 10 semanas baseada em artes marciais em escolas de ensino médio. A intervenção foi avaliada utilizando metodologia quantitativa e um delineamento de pesquisa experimental com um ensaio clínico randomizado controlado, que mensurou as respostas dos participantes no início do estudo, após a intervenção e no acompanhamento.	significativamente positivo no desenvolvimento da resiliência dos alunos. Isso ficou especialmente evidente quando as médias de resiliência dos grupos de intervenção e controle foram comparadas. Os resultados de resiliência pareceram ser mais fortes imediatamente após a intervenção, em comparação com o acompanhamento de 12 semanas.
Yun et al.[9]	Este estudo visa investigar o efeito de um programa de exercícios de Taekwondo com duração de 8 semanas sobre o controle inibitório em indivíduos com sintomas depressivos.	Um total de 41 estudantes universitários com sintomas depressivos foram aleatoriamente divididos em um grupo de Taekwondo e um grupo controle. O grupo de Taekwondo participou de uma intervenção de 8 semanas. Medidas comportamentais e de potenciais relacionados a eventos (PRE) foram coletadas antes e depois da intervenção durante uma tarefa de inibição de resposta.	A intervenção com exercícios de Taekwondo durante 8 semanas melhorou significativamente os sintomas depressivos no grupo de exercícios (isso quer dizer que a melhora foi real e não aconteceu por acaso), enquanto os sintomas depressivos no grupo controle pioraram, embora essa piora não tenha sido forte o suficiente para ser considerada relevante cientificamente; Os resultados da tarefa comportamental mostraram uma diferença estatisticamente significativa na precisão entre o grupo de Taekwondo e o grupo controle na condição Go durante a fase pós-teste (ou seja, quem treinou teve um desempenho melhor nas tarefas em que precisava agir rapidamente). Na condição Nogo, também houve uma diferença significativa na precisão entre os dois grupos (aqui estamos falando da capacidade de se controlar e não agir quando necessário). Notavelmente, apenas o grupo de Taekwondo apresentou uma melhora significativa na precisão da condição Nogo do pré-teste para o pós-teste (ou seja, só quem treinou realmente evoluiu no autocontrole ao longo do tempo). Os resultados do potencial evocado relacionado a eventos (ERP) revelaram um efeito de interação tempo × grupo significativo para a amplitude N2 (isso indica que houve uma mudança real na atividade cerebral relacionada à atenção e ao controle mental no grupo que praticou Taekwondo ao longo do tempo).

Legendas: BFI – Big Five Inventory (Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade); OCEAN – Modelo dos Cinco Grandes Fatores (Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism); HADS – Hospital Anxiety and Depression Scale (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão); N – Número da amostra (sample size); H – Homens; F – Mulheres; AM/EC – Artes Marciais / Esportes de Combate; SPSS – Statistical Package for the Social Sciences (software estatístico); AMOS – Analysis of Moment Structures (modelagem de equações estruturais); PRE – Potenciais Relacionados a Eventos (tradução usada no texto); ERP – Event-Related Potentials (Potenciais Evocados Relacionados a Eventos)

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os benefícios da prática de artes marciais e esportes de combate sobre a saúde mental dos praticantes, a partir de uma revisão de literatura. De modo geral, os resultados encontrados indicam uma associação positiva entre a prática dessas modalidades e a melhora de diferentes aspectos psicológicos, como redução de sintomas

de ansiedade, depressão e estresse, além do aumento do bem-estar psicológico, da resiliência e do autocontrole.

Os estudos analisados demonstraram, de forma consistente, que indivíduos praticantes de artes marciais apresentam melhores indicadores de saúde mental quando comparados a não praticantes, sugerindo que essas modalidades podem atuar como uma estratégia relevante na promoção do equilíbrio psicológico.

Os achados desta revisão corroboram a hipótese de que a prática de artes marciais contribui positivamente para a saúde mental. Estudos como o de Leuzzi et al.[2] Indicam que praticantes apresentam baixos níveis de ansiedade e depressão, além de características de personalidade associadas à estabilidade emocional, como baixo neuroticismo e maior disciplina. Da mesma forma, Miyata et al.[1] Observaram que praticantes apresentam maiores níveis de atenção plena e bem-estar subjetivo, além de menores níveis de depressão quando comparados a não praticantes. Esses resultados sugerem que a prática contínua pode favorecer mecanismos psicológicos importantes, como a regulação emocional e o foco atencional.

Entretanto, nem todos os achados foram totalmente consistentes. A revisão sistemática de Ciaccioni et al.[5] Apontou que, embora existam evidências positivas, alguns resultados ainda são inconclusivos, especialmente em relação à força e consistência das associações. Isso indica que, apesar da tendência positiva, a literatura ainda apresenta lacunas importantes. Além disso, a meta-análise de Moore et al.[6] Demonstrou que os efeitos sobre o bem-estar são positivos, porém de pequena magnitude, o que sugere que a prática de artes marciais pode ser um fator contribuinte, mas não único, para a melhora da saúde mental.

Os resultados encontrados possuem grande relevância para a área da Educação Física e da saúde, pois reforçam o papel das artes marciais não apenas como prática esportiva, mas como uma ferramenta potencial de promoção da saúde mental. Do ponto de vista prático, esses achados indicam que profissionais podem utilizar essas modalidades como estratégia complementar em intervenções voltadas ao bem-estar psicológico, especialmente em contextos como escolas, academias e programas de saúde. Além disso, estudos como o de Ying et al.[7] Destacam que fatores como inteligência emocional e autoestima atuam como mediadores nessa relação, sugerindo que os benefícios não ocorrem apenas pelo exercício físico em si, mas também pelos aspectos psicossociais envolvidos na prática.

Do ponto de vista teórico, os resultados contribuem para o avanço do entendimento sobre a relação entre atividade física e saúde mental, especialmente no contexto específico das artes marciais, que envolvem elementos como disciplina, filosofia, autocontrole e interação

social. Apesar dos achados relevantes, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Por se tratar de uma revisão de literatura, os resultados dependem diretamente da qualidade metodológica dos estudos incluídos, muitos dos quais apresentam delineamentos transversais, o que dificulta a definição de relações de causa e efeito.

Além disso, houve grande heterogeneidade entre os estudos analisados, incluindo diferenças nos tipos de artes marciais, tempo de prática, frequência de treino e características das amostras, o que pode influenciar os resultados. Outro ponto importante é que a maioria dos estudos utiliza instrumentos de autorrelato, o que pode introduzir vieses, como respostas subjetivas ou influenciadas por fatores externos. Diante das limitações identificadas, sugere-se que pesquisas futuras invistam em delineamentos experimentais e longitudinais, como ensaios clínicos randomizados, que permitam uma análise mais robusta da relação causal entre a prática de artes marciais e a saúde mental.

Além disso, é importante investigar os efeitos de diferentes modalidades específicas (como jiu-jitsu, karatê, taekwondo e boxe), bem como analisar variáveis como intensidade, duração e frequência da prática. Outro ponto relevante é a necessidade de explorar mais profundamente os mecanismos psicológicos envolvidos, como autoestima, resiliência, inteligência emocional e regulação emocional.

Além dos benefícios psicológicos observados nos estudos analisados, pesquisas recentes também têm buscado compreender os mecanismos cognitivos e neurobiológicos relacionados à prática de artes marciais. Nesse contexto, Ciaccioni et al.[10] Destacam que essas modalidades podem promover benefícios não apenas emocionais, mas também cognitivos, contribuindo para melhora da atenção, memória, funções executivas e regulação emocional. Os autores ainda ressaltam que fatores psicossociais presentes nas artes marciais, como disciplina, autocontrole, interação social e desenvolvimento emocional, podem potencializar os efeitos positivos sobre a saúde mental. Além disso, o estudo sugere que mecanismos relacionados à neuroplasticidade cerebral e ao fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) podem estar envolvidos nessa relação, reforçando o potencial das artes marciais como ferramenta complementar na promoção do bem-estar psicológico e da qualidade de vida.

Com base nos resultados analisados, conclui-se que a prática de artes marciais e esportes de combate apresenta um potencial significativo na promoção da saúde mental, contribuindo para a redução de sintomas psicológicos negativos e para o desenvolvimento de aspectos positivos do bem-estar. Apesar das limitações existentes na literatura, os achados reforçam a

importância dessas práticas como ferramentas complementares na promoção da saúde, destacando a necessidade de novos estudos que aprofundem essa relação.

HOW THE PRACTICE OF MARTIAL ARTS IMPROVES PRACTITIONERS' MENTAL HEALTH

ABSTRACT

The practice of martial arts and combat sports has been widely studied due to its benefits for both physical and psychological health. In this context, the present study aimed to analyze the effects of these modalities on practitioners' mental health through a literature review. The research was conducted using the PubMed database, employing descriptors related to martial arts, combat sports, and mental health. Studies published within the last ten years involving adolescents and adults were included, focusing on psychological outcomes such as anxiety, depression, stress, and well-being. The findings demonstrated that regular participation in martial arts is associated with a reduction in symptoms of anxiety and depression, as well as improvements in psychological well-being, self-esteem, resilience, and emotional self-control. Furthermore, factors such as discipline, social interaction, mindfulness, and emotional intelligence were identified as possible mechanisms underlying these benefits. Although some studies reported inconclusive results regarding the magnitude of these effects, most of the evidence indicates a positive relationship between martial arts practice and mental health. It can be concluded that martial arts and combat sports represent important complementary tools for promoting mental health and quality of life, contributing to the psychological and emotional development of practitioners.

Keywords: martial arts; combat sports; mental health; psychological well-being; anxiety; depression.

REFERÊNCIAS

1. Jansen P, Dahmen-Zimmer K. Effects of karate training versus mindfulness training on emotional well-being and cognitive performance in later life. *Res Aging*. 2017;39(10):1118-1144. doi:10.1177/0164027516669987.

2. Silva FC, Fernandes PT, Silva AC, Costa IT, Campos RM, Nunes SAN. Personality traits and levels of anxiety and depression among martial artists: a cross-sectional study. *Arch Budo*. 2024;20:257-266.

3. Sánchez-Lozano E, Fernández-Martínez E, Martín-García Á, Gómez-López M. Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(24):9635. doi:10.3390/ijerph17249635.

4. Moore B, Dudley D, Woodcock S. Martial arts, combat sports, and mental health in adults: a systematic review. *J Sports Sci*. 2024;42(4):345-359. doi:10.1080/02640414.2023.2284863.

5. Moore B, Dudley D, Woodcock S. The effect of martial arts training on mental health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *J Bodyw Mov Ther*. 2021;27:402-412. doi:10.1016/j.jbmt.2021.01.017.

6. Wang Y, Zhang H, Li X, Liu J. The impact of combat sports on undergraduate students' subjective well-being: chain mediation effects of emotional intelligence and self-esteem. *BMC Psychol*. 2025;13:114. doi:10.1186/s40359-025-02508-8.

7. Herrmann M, Huber Y, Baumann FT, Oberste M. Effectiveness of karate in oncology patients: a quasi-experimental study. *Support Care Cancer*. 2024;32(6):391. doi:10.1007/s00520-024-08475-z.

8. Moore B, Dudley D, Woodcock S. Well-being warriors: a randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *Br J Educ Psychol*. 2022;92(2):642-660. doi:10.1111/bjep.12422.

9. Ciaccioni S, Burrai J, Manconi E, et al. Editorial: Combat sports and wellbeing: advancing health and inclusion in athletes and practitioners. *Front Psychol*. 2024;15:1508559. doi:10.3389/fpsyg.2024.1508559.

10. Yun J, Kim Y, Lee S, et al. Combat sports and quality of life in adults: a systematic review. *Sports Med Open*. 2025;11(1):24. doi:10.1186/s40798-025-00832-5.