

**PONTÍFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
ESPECIALIZAÇÃO EM DEPENDÊNCIAS QUÍMICAS**

**A ARTE MARCIAL CHINESA “KUNG-FU” COMO FORMA DE  
PREVENÇÃO PRIMÁRIA AO USO DE DROGAS ENTRE  
ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO**

**CURITIBA**

**2003**

**JORGE JEFREMOVAS**

**A ARTE MARCIAL CHINESA “KUNG-FU” COMO FORMA DE  
PREVENÇÃO PRIMÁRIA AO USO DE DROGAS ENTRE  
ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO**

**Monografia apresentada como requisito parcial  
à obtenção do grau de especialista em  
Dependências Químicas, Pontifícia Universidade  
Católica do Paraná.**

**Orientadores:  
Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Andrea Caroline Stachon  
Prof.<sup>o</sup>. Dr. Antônio Edmilson Paschoal**

**CURITIBA**

**2003**

**JORGE JEFREMOVAS**

**A ARTE MARCIAL CHINESA “KUNG-FU” COMO FORMA DE  
PREVENÇÃO PRIMÁRIA DO USO DE DROGAS ENTRE  
ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO**

Monografia aprovada como requisito parcial à  
obtenção do grau de especialista em  
Dependências Químicas, Pontifícia Universidade  
Católica do Paraná.

Orientador: Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup>. Andrea Caroline Stachon.

**Curitiba, 22 de novembro de 2003**

À minha mãe Maria Luiza, por sua paciência e carinho, e ao meu pai Marcos, por sua firmeza e retidão de caráter (in memoriam).

## **AGRADECIMENTOS**

Aos alunos, professores e mestres que buscam através da arte marcial chinesa o equilíbrio e a harmonia interior.

“Por mais que na batalha se vença um ou mais inimigos, a vitória sobre si mesmo é a maior de todas as vitórias”.

(Buda)

## RESUMO

Este trabalho apresenta a arte marcial chinesa “Kung-Fu” como forma de prevenção primária do uso indevido de drogas por adolescentes do sexo masculino. Os resultados foram obtidos através de uma pesquisa bibliográfica que correlacionou as características de modelos de prevenção e, também, dos praticantes de Kung-Fu. Os objetivos específicos observados entre os praticantes são: respeito à hierarquia e tolerância a frustração, desenvolvimento de noções de limites, promoção de situações que permitem o exercício de habilidades sociais gerais e desenvolvimento sócio-emocional. Através da pesquisa foi possível constatar que a arte marcial, apesar de ser um “trabalho árduo”, possibilita ao jovem a melhoria da auto-estima e da autoconfiança; é uma excelente fonte da gratificação pessoal, mesmo que exigindo disciplina e uma rígida observância às regras, de forma concomitante com um código de ética e conduta. Na pesquisa essa atividade pedagógica-marcial mostrou-se adequada, sendo, portanto, indicada sua prática como atividade preventiva em instituições de ensino como escolas, academias, associações e clubes.

# SUMÁRIO

<b>RESUMO .....</b>	
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>01</b>
<b>1 PREVENÇÃO PRIMÁRIA AO USO DE DROGAS .....</b>	<b>03</b>
1.1. Definição de Prevenção Primária .....	03
1.2. Caracterização de Uso, Abuso e Dependência Química .....	04
1.3. Considerações Teóricas sobre Prevenção .....	06
1.4. Modelos de Prevenção .....	08
1.5. Fatores de Risco, Fatores de Proteção e Vulnerabilidades .....	09
1.6. A adolescência e o Uso de Drogas .....	12
<b>2 A ARTE MARCIAL CHINESA (KUNG-FU) .....</b>	<b>16</b>
2.1. Definição do Termo Kung-Fu .....	16
2.2. O Sistema de Kung-Fu – Shaolin do Norte .....	17
2.3. Histórico do Kung-Fu .....	19
2.4. A concepção de “Chi” .....	21
<b>3 O KUNG-FU COMO UMA ATIVIDADE DE PREVENÇÃO PRIMÁRIA AO USO DE DROGAS .....</b>	<b>25</b>
<b>4 CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>33</b>

## INTRODUÇÃO

Geralmente, ao abordar o assunto “*droga*”, o que se percebe na sociedade é o receio em discutir o tema. Desta forma, criam-se barreiras ao entendimento desse problema e subestimam-se seus efeitos sobre a saúde física e psicológica dos jovens.

A prevenção primária é uma questão estratégica para se enfrentar as drogas. Antes de mais nada, devemos conhecer os fatores que levam o adolescente a consumir bebidas alcólicas ou usar drogas.

Falar em prevenção não é simplesmente ser contra às drogas; trata-se de um compromisso com a promoção da saúde, em que se valoriza a educação para a realidade através de projetos de vida interessantes e com a participação social dos jovens. Isso significa, na prática, trabalhar com os recursos emocionais e intelectuais para que o jovem saiba fazer suas escolhas, isto é, para que tenha uma postura mais consciente diante da vida.

Diante da complexidade do assunto, estudos científicos apontam que é muito diferente a experiência de um jovem que experimenta maconha pela primeira vez, aos onze anos de idade daquela de um jovem que experimenta com dezessete anos. O experimentador tardio tem menos chance de se tornar usuário regular. (MALUF e MAYER, 2002).

Segundo SCIVOLLETO e FERREIRA, (2002, p. 123): “*a curiosidade natural, a opinião dos amigos e a facilidade de obtenção das substâncias psicoativas são fatores que possuem grande peso na experimentação*”.

A preocupação com a prevenção decorre do fato de ser o consumo de álcool e drogas, entre os adolescentes, um dos principais problemas enfrentados pela sociedade atual.

Pretende-se, com este estudo de caráter teórico, verificar se existe uma correlação significativa entre a prática da arte marcial chinesa “Kung-Fu” e a prevenção primária ao uso de drogas.

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir do material já elaborado, constituído principalmente de livros, artigos científicos publicados na Internet e jornal.

No primeiro momento foi feito uma revisão da literatura especializada no assunto, e em seguida foi feito uma correlação da pertinência do assunto prevenção e arte marcial chinesa “Kung-Fu”.

Este tema foi escolhido porque corresponde às vivências do autor no tratamento de adolescentes e adultos dependentes químicos do sexo masculino, (em regime de comunidade terapêutica) e ao magistério de arte marcial chinesa com adolescentes.

No primeiro capítulo será abordada a prevenção primária ao uso de drogas: sua conceituação, caracterização de uso, abuso e modelos de prevenção e considerações sobre a adolescência e as condições peculiares e dificuldades inerentes à própria idade no enfrentamento da drogadição.

No segundo momento será apresentada a arte marcial chinesa “Kung-Fu”: sua definição, história e a conceituação de energia vital “*Chi*”.

Na seqüência, será feita uma correlação entre a prevenção primária e a arte marcial chinesa e será dada uma indicação de como esta pode contribuir na prevenção ao uso de drogas.

# 1 PREVENÇÃO PRIMÁRIA AO USO DE DROGAS

## 1.1. Definição de Prevenção Primária

O nível primário de prevenção de drogas é aquele que se propõe a evitar ou retardar o uso de substâncias psicoativas. Tem como eixo principal a valorização do aspecto saúde.

Geralmente o que se discute “e, é geralmente aceito entre as pessoas” não é se o jovem vai experimentar substâncias psicoativas ou não, mas em que momento de sua vida isso vai acontecer.

Quanto mais tarde o jovem experimentar drogas, menores são as possibilidades de se tornar um usuário regular e, posteriormente, um dependente químico. (SCIVOLLETO, 2003, p. 01).

Quando se fala em drogas, incluem-se medicamentos, tabaco, o álcool e as chamadas drogas ilícitas. De acordo com MALUF e MEYER, 2003, p. 20): “cedo ou tarde as pessoas acabam usando drogas, sejam elas um medicamento com prescrição médica, tabaco ou bebidas alcólicas”.

Considerando que a melhor maneira de abordar o problema do uso abusivo de drogas entre os jovens e a prevenção, então o que cabe discutir neste momento são quais as posturas preventivas a adotar. Este assunto é cercado de controvérsias e dilemas quanto aos temas: tratamento, repressão e regulamentação do uso.

Segundo MARLATT (2001): a chamada postura de “*guerra às drogas*” prega total ausência de todo e qualquer uso de drogas, seja ela no nível experimental, recreacional ou freqüente. Neste modelo trabalha-se basicamente com duas premissas: a) que o jovem não queira usar drogas; b) que ele tema as conseqüências e as penalidades impostas pela sociedade.

Desta forma, o que se preconiza é o completo banimento de qualquer uso de drogas entre os jovens, valorizando-se a punição e o absoluto controle social sobre as mesmas. Ao se defender esta postura, nega-se que as drogas sempre fizeram parte das sociedades humanas e, também, fere-se os princípios éticos e os direitos civis dos cidadãos. Assim, esta postura interfere no direito de às pessoas disporem do seu corpo e mente e, conseqüentemente, no direito de poderem alterar seu estado de consciência através de uso de drogas.

Outra forma de abordagem da prevenção defende uma postura mais realista e ética: é a chamada “redução dos riscos” proporcionados pelo uso das drogas ao indivíduo e a sociedade. Os princípios que embasam esta postura consideram o indivíduo como suficientemente capaz de discernir e tomar decisões conscientes.

Segundo MARLATT, dependendo do modelo de prevenção adotado pelo educador, poder-se-á aproximar de uma postura de absoluto controle social e penalização ao usuário, ou transferir ao cidadão a possibilidade de escolher, baseado em informações científicas confiáveis e com responsabilidade pelo uso ou não.

Os modelos de prevenção segundo (MARLATT, 2001, p. 192-194):

*“o modelo de amedrontamento, do apelo moral, de treinamento para resistir, da pressão de grupo positiva, de orientação de pais (por outros pais ou por profissionais especializados), do conhecimento científico, de educação efetiva, de oferecimento de alternativas, de educação para saúde, de educação normativa e de modificação de condições de ensino”.*

## 1.2. Caracterização de uso, abuso e dependência química

Não há como determinar ou demarcar o momento em que ocorre o início do uso de drogas, mas, geralmente, o jovem se inicia com drogas lícitas, migrando para as ilícitas. De acordo com estudos epidemiológicos realizados no Brasil e Exterior, a idade de início do uso de álcool e drogas vem diminuindo.

De acordo com SCIVOLETTO (2003, p. 01), “em 1977, um trabalho realizado com adolescentes em tratamento no GREA mostrou que eles têm começado a beber, em média, aos 11 anos de idade”.

Segundo a mesma autora, cada caso é um caso, e nem todo experimentador de álcool ou tabaco experimentará outras drogas e nem todo jovem que faz uso esporádico de drogas evolui para a dependência química. Embora o adolescente não apresente sintomas físicos de dependência como o adulto (tremor, irritabilidade ou síndrome de abstinência quando sem álcool), o que se avalia são as conseqüências do uso, tais como: o mau rendimento escolar ou até abandono da escola, isolamento da família, discussões em casa, perda do interesse pelas atividades de lazer que antes eram prazerosas.

Estudos tentaram identificar os principais motivos de o jovem experimentar drogas; no entanto, os resultados mostram-se conflitantes.

De acordo com pesquisa encomendada pela Associação Parceria contra as Drogas para o Ibope em janeiro de 1999, ficou demonstrado que as primeiras razões para o jovem de 10 a 13 anos de idade usar drogas “*são fugir dos problemas com a família ou com os pais; querer ser aceito num grupo de amigos; experimentar sensações boas e gostosas; e se sentir mais solto, menos tímido*” (MALUF e MEYER, 2002, p. 22).

Geralmente, o adolescente, para satisfazer sua curiosidade ou para se integrar ao grupo, faz uso experimental, em que o indivíduo se expõe a situações de risco para a sua saúde física ou psicológica, sem ainda apresentar problemas sociais. Na fase do abuso há evidentes sinais de danos à saúde física, psíquica ou social. \* E por fim chega-se à fase de dependência com uso compulsivo de droga, ocupando-se a maior parte do tempo para a obtenção da droga, e com danos acentuados à saúde física, psíquica, profissional e social (MALUF e MEYER, 2003).

O que vai determinar a sua dependência química não é a quantidade ou frequência de uso de bebida, mas sim, as conseqüências decorrentes do uso. Por exemplo, um adolescente que não consegue se divertir sem a bebida ou que bebe todo final de semana para ficar alegre ou mais à vontade, pode-se afirmar, é um dependente de álcool.

É preciso lembrar que muitos usuários adolescentes não se tornam dependentes, continuando a fazer uso em situações e ocasiões especiais, como em festas, na praia e nos finais de semana. (MALUF e MEYER, 2002).

### 1.3. Considerações sobre como fazer Prevenção

O uso de drogas implica em três fatores: a presença de uma pessoa com toda sua bagagem biológica e peculiaridades, o contexto sócio-cultural e a substância para obter determinados efeitos (NOWLIS APUD VARGAS, 1993).

Faz-se necessário analisar esses três componentes em conjunto como uma forma de ampliar a compreensão e abordagem dos problemas relacionados ao uso de drogas. Não basta centrar a atenção nas características específicas de cada droga, como sua composição e seus efeitos ou naquelas que dizem respeito aos problemas imediatos do dependente químico e seus familiares.

Também não se deve esquecer de considerar os aspectos sociais e históricos como elementos importantes na compreensão dos motivos que levam ao aumento do consumo de substâncias psicoativas em nossa sociedade. E, por fim, é preciso assinalar a falta de conhecimento científico, ou seja, as pessoas vêem o problema sob o prisma de seus preconceitos.

Ao tratar sobre o tema da prevenção, o que conta é a forma em que se dará a abordagem do assunto. É importante ressaltar que o uso de droga proporciona ao usuário prazer e, por isso, abordar apenas os aspectos negativos do uso não gera qualquer motivação ou interesse. Uma postura franca e honesta, embasada em

conhecimentos científicos confiáveis, permite uma abertura para o diálogo, em que se incluem aspectos relativos ao prazer e dos riscos e problemas advindos do uso de drogas.

Nessa linha de raciocínio, uma das mais poderosas armas na prevenção ao uso de drogas é a informação correta, científica e contextualizada, que permita abordar o aspecto prazer, dos riscos e dos problemas causados pelo seu consumo (VIZZOLTO, 1992).

Além dos aspectos pertinentes às drogas, é importante também abrir o foco para a dimensão ampla da vida, como por exemplo: a saúde e o sentido da vida. Formar no jovem quadros mentais positivos, consciência antidroga, ou seja, a valorização de si mesmo e o desenvolvimento da capacidade de auto-policiamento. É importante que o jovem saiba fazer suas escolhas de forma acertada; saiba dizer não a tudo aquilo que prejudique, ou coloque em risco, sua saúde física, mental e emocional.

Necessário se faz a conscientização da sociedade, das autoridades e dos pais frente ao avanço das drogas cada vez mais cedo no mundo dos jovens.

A prevenção tem que ocorrer à partir do ensino fundamental e se estender ao ensino médio e, até, ao ensino superior.

A prevenção primária ao uso de substâncias psicoativas, em hipótese alguma, se dá de modo isolado. Deve-se considerar o jovem e seu processo de amadurecimento, o contexto social e a família. Ações isoladas são consideradas pouco eficazes sob o ponto de vista da prevenção. O problema das drogas só será minimizado quando pais, escolas, autoridades e a sociedade se unirem e somarem esforços num trabalho conjunto.

Mesmo assim, todo trabalho preventivo e terapêutico pressupõe planos de ação, verbas, recursos humanos capacitados e, principalmente continuidade pragmática para a obtenção de resultados efetivos e objetivos.

Todo e qualquer programa de prevenção deve, necessariamente, **levar ao jovem conhecimentos básicos sobre o funcionamento do organismo e da mente**, possibilitar a troca de informações entre alunos, professores e pais; além de despertar na comunidade uma consciência crítica em relação aos problemas que derivam do abuso de álcool e das drogas e **oportunizar a participação dos jovens em práticas desportivas marciais desafiadoras**.

Práticas desportivas marciais desafiadoras se encontram num modelo alternativo de prevenção, onde são oportunizadas situações capazes de proporcionar sensações fortes, cheias de energia, diferentes daquelas obtidas pelo consumo de drogas. Estas atividades propõem, a priori, um desafio ao jovem rumo ao crescimento físico e pessoal. São, por sua natureza, geradoras de endorfinas, que *“executam um papel essencial no equilíbrio entre o tônus vital e a depressão”* (LAWSON, 1998, p. 11). As endorfinas são consideradas como promotoras do prazer e da melhoria da auto-estima, obtidas de forma natural. Desta forma, troca-se o tédio pela excitação, possibilitando ao jovem encontrar e, principalmente, experimentar atividades com as quais se identifique.

Então, nessa mesma linha de pensamento, pode-se dizer que: o consumo de drogas provoca no usuário uma drástica diminuição dos níveis naturais de endorfinas, causando desconforto orgânico e compulsão pela droga. Nessa situação as práticas desportivas marciais, que estimulam o aumento dos níveis de endorfina, funcionam como um fator de prevenção (LAWSON, 1998).

Ainda na mesma linha de raciocínio (SCIVOLETTO, 2003, p.03) informa que: *“mais de 60% dos jovens apresentam sintomas depressivos antes de usar pela primeira vez a droga”*.

#### 1.4. Proposta de Modelos de Prevenção

Considerando que fazer prevenção ao uso de drogas é um empreendimento complexo, o que conta é a forma como se faz a abordagem do assunto.

O uso de drogas proporciona ao usuário prazer, e falar somente dos aspectos negativos provoca o afastamento do debate às pessoas. Uma abordagem de forma franca e honesta, embasada em conhecimentos científicos confiáveis, permite uma abertura para o diálogo, onde o prazer, riscos e os problemas que as drogas podem causar, devem estar presente na discussão.

Para TIBA várias são as formas disponíveis de prevenção, que vão desde os caminhos já conhecidos e aceitos cientificamente até os modelos pouco ortodoxos. Estes últimos passam pelo viés do princípio moral, da superação do medo e de uma abordagem meramente informal, numa proposta de união de vários procedimentos, até o que o autor chama de Integração Relacional.

No modelo da Integração Relacional o jovem é um todo indissociado (corpo e psique): estabelece relações com a sociedade e com o meio ambiente; observa e valoriza a disciplina, o sentimento de religiosidade, a ética e a gratidão, e sabe ser cidadão-côncio de seus deveres e direitos. **O modelo proposto por TIBA muito se assemelha aos preceitos e valores cultivados num sistema ético-marcial, em que se preconizam virtudes, tais como: cortesia, disciplina, perseverança, coragem e respeito à hierarquia. Nesse sistema é fundamental o respeito à si mesmo, aos outros e ao professor.**

Ainda na mesma linha de pensamento, MALUF e MEYER ampliam os fatores capazes de tornar a vida mais plena e rica de significados, o que não se restringe, necessariamente, às condições materiais. Podemos elencar neste rol as habilidades sociais tais como: saber cultivar amigos, laços familiares, esposa (o) e namorada(o).

### 1.5. Fatores de risco, fatores de proteção e vulnerabilidade

Para melhor compreender esse complexo problema que é o uso de drogas, serão elencados os seguintes fatores de risco e proteção citados na literatura especializada.

Segundo (SCIVOLETTO e ANDRADE Apud TOSCANO, 2001, p. 286):

- Uso de drogas pelos pais e amigos;
- Desempenho escolar insatisfatório;
- Relacionamento deficitário com os pais;
- Baixa auto-estima;
- Sintomas depressivos;
- Ausência de normas e regras claras;
- Tolerância do meio às infrações;
- Necessidade de novas experiências e emoções;
- Baixo senso de responsabilidade;
- Pouca religiosidade;
- Antecedentes de eventos estressantes;
- Uso precoce do álcool.

Para os mesmos autores, estes fatores abordam as características próprias do indivíduo, da droga e do meio, as inerentes à fase da adolescência, à família e aos aspectos situacionais.

Interessa, ainda, observar que os fatores de risco mencionados acima aumentam as chances para o uso de drogas, mas não nos dão certeza do uso e nem do dano.

Conforme alguns autores, o trabalho com substâncias psicoativas precisa ser ampliado para além dos fatores de risco e proteção. Isto é, além desse conhecimento, devemos considerar as particularidades sociais, culturais e psicológicas que influenciam o comportamento das pessoas para o uso das drogas. Em síntese, o que se quer dizer, é que toda e qualquer pessoa é vulnerável ao uso de drogas e à dependência.

*“Vulnerabilidade ao uso de drogas é um agrupamento teórico e prático dos níveis sociais, políticos, econômicos, culturais, comportamentais e afetivos que auxiliam a analisar objetivamente as chances de um indivíduo, um grupo e uma nação têm de se expor ao uso e à dependência química de drogas” (MALUF e MEYER, 2002, p. 35).*

Desta forma, as ações preventivas necessariamente consideram a noção de vulnerabilidade e, que envolve três planos principais (MALUF e MEYER, 2002):

A vulnerabilidade individual, comportamentos do indivíduo que o expõem a situações onde surge a oportunidade para o uso de drogas.

Já a vulnerabilidade social considera que os problemas causados pelo uso excessivo do álcool e outras drogas, estão associados a questões coletivas e sociais da população. Podemos elencar os problemas do desemprego, a falta de perspectiva de ascensão social, educacional e cultural. Falta de acesso a informação e a serviços de saúde, condições de bem-estar social, como: moradia e poder aquisitivo.

A vulnerabilidade política enfatiza as políticas e propostas a nível de governo que tratam da questão da problemática das drogas.

Segundo RAMOS e PLASS, 1999 o adolescente é vulnerável ao “grupo de risco” ou às chamadas “más companhias”, pois, “os amigos para o adolescente funcionam como uma segunda família, na medida em que se apoiam e se influenciam mutuamente”.

Quando o grupo do qual o adolescente faz parte usa drogas, o efeito sobre o jovem é sensivelmente perturbador, pois, para não ficar fora do grupo, ele tende a experimentar a droga também, visto que não fazê-lo equivale à perda da identidade grupal que lhe transmite uma sensação de pertença e segurança.

#### 1.6. A adolescência e o uso de drogas

O crescente consumo de drogas, cada vez mais precoce entre os adolescentes, tem alertado a opinião pública e mobilizado a atenção de especialistas, evidenciando a necessidade da implantação de políticas eficazes de caráter preventivo, levando em consideração as particularidades desta parcela da população e o contexto social em que ela se insere.

Os problemas gerados pelo uso de substâncias psicoativas na adolescência são considerados problemas médicos e de saúde. Os mesmos estão diretamente relacionados diretamente as próprias características psicológicas e comportamentais do adolescente. Também devemos considerar a ação da substância psicoativa na mente, os valores compartilhado pelos jovem e o contexto social em que ele está inserido.

Diante da magnitude do problema, faz-se necessário estudar os autores que tratam desse tema: assim, podemos compreendê-lo melhor e propor soluções eficazes para o mesmo. Muitos são os fatores que levam o adolescente a beber e/ou usar drogas, entre eles destacam-se os fatores internos e externos. Segundo SCIVOLETTO, como fatores internos incluem-se “a insegurança ou sintomas depres-

*sivos; dos fatores externos, destaca-se a influência dos modismos” (2002, p. 124).*

A literatura aponta a adolescência como uma fase de profundas alterações psicossomáticas, em que se finaliza o desenvolvimento morfológico e funcional do ser humano. Transformações e “crises” fazem parte deste período, ficando o indivíduo, portanto, vulnerável e inseguro. Assim, fica fácil entender as razões pelas quais os adolescentes se encontram em situação de risco e vulnerabilidade.

Ainda na mesma linha de pensamento, (SIELSKI apud MAURÍCIO KNOBEL, 1999, p. 106) define a adolescência como:

*“sendo caracterizada por desequilíbrios e instabilidades externas, por períodos de educação, de introversão, alternando com audácia, timidez, descoordenação, urgência, desisteresse ou apatia, que se sucedem ou são concomitantes com conflitos afetivos, crises religiosas nas quais pode oscilar ao ateísmo anárquico ou misticismo fervoroso, intelectualizações e perturbações filosóficas, acetismos, conduta sexuais dirigidas para o heteroerotismo e até para a homossexualidade ocasional”.*

Então, a adolescência é uma fase do desenvolvimento humano que tem seu início marcado pelas modificações físicas e psicológicas da puberdade e término pouco preciso.

A fase da adolescência tem importância fundamental para a “*formação da identidade*”, assim como para o desenvolvimento da personalidade.

Segundo (TOSCANO, 2001, p. 284-285) a adolescência pode ser dividida didaticamente em três períodos:

- Adolescência pré-puberal, dos 10 anos a 12-14 anos;
- Adolescência puberal, dos 12-14 anos a 14-16 anos;
- Adolescência pós-puberal, dos 14-16 anos a 18-20 anos.

Considerando a crise pela qual passa a sociedade e, por outro lado, se conhecermos os problemas peculiares a essa fase de desenvolvimento, poderemos, então, saber o que se passa com o adolescente.

O adolescente se vê cercado por inúmeras pressões, tanto internas quanto externas. De um lado sente grandes e rápidas mudanças internas, acarretando alterações de auto-imagem e auto-estima, fase esta do desenvolvimento marcada por uma espécie de “crise”, que se caracteriza pela instabilidade e constantes alterações emocionais. Gradativamente, o adolescente vai se afastando da família e busca junto ao grupo de amigos constituir sua identidade.

Na esfera social, para o adolescente, o grupo desempenha um forte papel no novo modelo identificatório. O grupo exerce forte pressão sobre o jovem e este, para não se sentir excluído, assume os comportamentos do grupo, o que é considerado normal em seu desenvolvimento mas, além disso, há um sentimento de “*imortalidade*”, que permeia a personalidade excêntrica do adolescente, onde tudo é permitido pressupõe que nada de errado vá lhe acontecer.

Segundo SANTOS, a “*onipotência juvenil*” é uma característica do desenvolvimento normal do adolescente, que faz com que o jovem acredite que nada de errado vai acontecer. Este sentimento de invulnerabilidade é responsável pelo seu envolvimento em atividades de risco e acidentes diversos. A “*onipotência juvenil*” é constantemente usada como forma de desculpa, empregada pelo adolescente ao afirmar que usa substâncias psicoativas, por escolha própria, tendo a capacidade de controlar o uso se quiser (SCIVOLETTO, Apud, FOCCHI, 2001).

Diante da especificidade do padrão relacional assumido pelos adolescentes, principalmente no que diz respeito às relações de grupo, a prevenção ao uso de drogas deverá ter início desde cedo. Faz-se necessário preparar o jovem, a fim de que possa defender-se contra as imposições e pressões de grupos ou de lideranças negativas, já que o uso cada vez mais precoce de drogas tem sido apontado como “*preditor do abuso de múltiplas drogas e problemas relacionados*” (TOSCANO, 2001).

Na verdade, o adolescente se encontra pressionado por inúmeros conflitos, contradições e perigos. De um lado sente, a necessidade de ir em busca de novas emoções, de sentir prazer, de afirmar-se como indivíduo dentro de seu grupo; de outro, percebe e sente a necessidade de desafiar, de contestar os valores familiares

e sociais. Nesta busca, percebendo a incoerência do mundo adulto, revolta-se, indigna-se e, como forma de protesto ou mesmo por curiosidade, pode experimentar drogas.

O que se discute atualmente é o uso desenfreado e alarmante de drogas pelos jovens, sendo que o uso está se dando em idade cada vez mais precoce.

Estudo epidemiológico realizado com estudantes de 1º e 2º graus na rede pública informa que: *“a prevalência de álcool entre eles (jovens) é de 65%, sendo o uso freqüente, seguido do tabaco por 30,7% também de uso freqüente. Esse estudo aponta ainda evidências para o uso cada vez mais precoce dessas substâncias pelos jovens, na faixa etária que compreende dos 10 aos 12 anos de idade, destacando: 51% para o uso do álcool e 11% para o tabaco”* (GALDUROZ e Colaboradores, 1997) *In: (NICASTRI e RAMOS, 2001 p. 25).*

Deve-se, portanto, dar muita importância ao fator prevenção, pois o uso e abuso de drogas em idade cada vez mais precoce aumenta em muito as possibilidades de o jovem se tornar um usuário regular e, posteriormente, um dependente. O futuro dessas crianças pode ficar comprometido cognitivamente e, também apresentar mudanças comportamentais significativas.

## 2 A ARTE MARCIAL CHINESA (KUNG-FU)

### 2.1. Definição do termo Kung-Fu

O termo “*Kung-Fu*” é aplicado às artes marciais chinesas há séculos e significa “*trabalho duro*”. Essa descrição se encaixa nos rigores envolvidos no aprendizado e prática das Artes Marciais Chinesas.

Uma outra definição para o termo chinês Kung-Fu seria: expressão composta de “*Kung (artista, obreiro) e Fou (homem) para designar o homem que trabalha com arte, o ginasta*”. (MARINHO, 1980).

Existem outros termos nas artes marciais chinesas “*Chuan Shu (primeira arte), “Wu Shu” (arte marcial) e “Kuo Shu” (arte nacional). Porém, nenhum desses termos conseguiu ser tão popularizado e conhecido como o “Kung Fu*”.

Do estudante de Kung-Fu se espera uma prática diligente. Esta deve envolver perseverança, resistência às adversidades e muitas horas de treinamento, por vezes cansativo ou até doloroso. Combinado a isso um elevado padrão de moral, caráter e disciplina mental definem ao estudante um caminho árduo a seguir.

O Kung-Fu não é simplesmente uma forma saudável de exercícios físicos ou um sistema de defesa pessoal altamente eficiente; trata-se de uma excelente possibilidade de desenvolvimento mental e espiritual, pois o corpo de um indivíduo não pode agir sem a interferência da mente, e a mente deve ser orientada a acalmar as pressões do corpo. Segundo o mestre taoísta Chia, “*A intenção da mente dita, e o chi obedece; o Chi dita e o corpo obedece*”. (CHIA, 1996, p. 68).

Podemos afirmar que o trabalho das artes marciais tem início com a concentração da mente, à qual o corpo naturalmente acompanha. Assim, no movimento do corpo há meditação. Ao contrário da maioria das formas de meditação, essa é uma meditação em movimento.

A tranqüilidade mental obtida com o cultivo diligente e perseverante do Kung-Fu proporciona ao praticante condições psicofísicas de reagir a cada imprevisto, sem o obstáculo do intelecto e dos preconceitos. Assim, o praticante da arte marcial chinesa deve estar totalmente consciente a cada momento: *“corpo, mente e espírito devem estar integrados harmoniosamente”*. (MINICK, 1974).

## 2.2. O sistema de Kung-Fu – Shaolin do Norte

O estilo Shaolin do Norte de Kung-Fu, originário dos templos (494 d.C.) da região norte da China onde se localiza a província de Ho–Nan, surgiu da necessidade de melhorar o estado de saúde de monges que precisavam passar muitas horas *“meditando”*. A estes foram ensinados exercícios que formam a base do sistema conhecido como Shaolin do Norte, em referência àquela região.

As práticas disciplinares do sistema Shaolin do Norte incluem exercícios de respiração e a aquisição de uma atitude mental correta. Sendo, portanto, exercícios psicossomáticos, pois privilegiam o aspecto mental sobre o físico. Em linhas gerais, os exercícios exigem a manutenção de um ritmo respiratório lento e profundo, bem como uma atitude mental de tranqüilidade, atenção e concentração. Além disso, conforme ressalta o Dr. Zhuo, especialista da faculdade de medicina de Zhong-Shan, é importante o uso da *“imaginação quando se executa os exercícios tradicionais chineses”* (ZHUO, 1984).

No Brasil, esse sistema de Kung-Fu foi introduzido pelo mestre Chan Kowk Wai na década de 60. Ele participou da formação do Centro Social Chinês, no qual ministrou aulas de Kung-Fu por 12 anos. Em 1973, fundou a Academia Sino – Brasileira de Kung-Fu e formou vários professores que ensinam por todo o Brasil e também em outros países: Espanha, Estados Unidos, Argentina e Chile.

Em sua academia, acompanha pessoalmente o treino e a saúde de seus alunos, Mestre Chan é muito procurado também pelos conhecimentos de Medicina Tradicional Chinesa, sendo o treino de *“Chi Kung”*, uma herança dos ensinamentos dos mestres oriundos do Templo de Shaolin. Segundo o Mestre Chan, essa técnica ajuda o praticante a manter o equilíbrio físico e mental, proporcionando o controle emocional e desenvolvimento da *“percepção”*. Mestre Chan: *“na verdade as artes marciais sempre foram voltadas para a saúde em primeiro lugar, mesmo nos tempos antigos. Sempre a saúde em primeiro lugar, a defesa pessoal em segundo e o desenvolvimento da mente em terceiro”*.

O sistema Sino-Brasileiro de Kung-Fu foi introduzido em Curitiba pelo mestre Lee Chung Deh na década de 80. Em sua academia, segue os mesmos preceitos de vida transmitidos de geração em geração pelos praticantes de Kung-Fu. Segundo Deh:

*“O Kung-Fu não é só movimento, ele está profundamente ligado ao Budismo, ao Taoísmo e ao Confucionismo. Por isso, sempre teve um papel na educação do caráter e agora não é diferente. Como antigamente, a arte marcial chinesa pode servir como um guia e não é um caminho, mas um meio de chegar a ele”*. (APOLLONI, R. W., 2000, p. 18).

O autor do presente trabalho que é graduado no sistema de Kung-Fu Shaolin do Norte, na mesma linhagem dos mestres acima, desenvolve as suas atividades em Curitiba seguindo os mesmos princípios.

Atualmente, os mais variados estilos têm o seu representante legítimo na Federação Paranaense de Kung-Fu, que é uma entidade criada para dirigir, desenvolver, orientar, e difundir neste Estado o Kung-Fu.

### 2.3. Histórico do Kung-Fu

As artes marciais são uma necessidade de expressão que se manifesta através da forma; portanto, o homem através da atitude que demonstre ante esta forma, estará concretizando sua expressão singular no mundo.

Muitos são os caminhos pelos quais o indivíduo busca a realização do “*si mesmo*” e, as Artes Marciais são um dos tantos caminhos. Esta arte não deve, de modo algum, estar separada das demais, mas, pelo contrário, a exemplo de Filosofia, Música ou Pintura, serve, também para despertar no homem suas aptidões mais sutis, a fim de conduzi-lo **à realização interior**.

No entanto, geralmente, o que aproxima o jovem de uma escola de arte marcial não é a busca pela realização interior, e sim, *a falta de segurança* em si mesmo; o jovem busca, basicamente, disciplina física e mental e, através destes, desenvolver a **auto-confiança**.

A falta de segurança em si mesmo é um componente primordial no desenvolvimento da personalidade do adolescente. Quando o adolescente é auto-confiante e compreende a importância da disciplina, dos valores éticos e está envolvido com atividades marciais, provavelmente não se envolverá com o uso de drogas em sua vida. A segurança em si mesmo age como um fator de proteção ao uso de substâncias psicoativas.

A disciplina física e mental pressupõe total observância às regras, normas de conduta e senso de responsabilidade desenvolvidas pela prática consciente a respeito a um código de conduta. E, nesse contexto, a educação marcial situa-se, entre outras, como um fator de proteção contra o uso de drogas, ao **valorizar o senso de responsabilidade e trabalho, com regras e normas, de forma bem clara**.

Pelo disciplinamento físico e mental consegue-se fazer com que a formação externa e interna do jovem caminhem juntas. É necessário, no entanto, vencer as dificuldades inerentes a tal propósito que se afigura como um verdadeiro exercício de vontade e disciplina. O caminho é árduo e somente aqueles que se mantiverem fiéis a si mesmos e com constância logram permanecer em busca do perfeito equilíbrio entre mente e corpo.

O caminho de aperfeiçoamento pessoal via arte marcial é tão velho quanto a humanidade, seus valores preenchem uma necessidade inerente à própria condição do ser humano. Ou seja, são uma forma de batalha para vencer a si mesmo, com sabedoria e equilíbrio interior.

Quando se aborda, no caso, a arte marcial chinesa Kung-Fu, tendo como finalidade a prevenção ao uso de drogas, o que se pretende oferecer é mais uma ferramenta, isto é, *“modelo de prevenção que facilite ao adolescente evitar que fique a mercê do grupo, exposto a modismos e variadas influências ambientais”*. (TOSCANO, 2002, p. 286).

Ao estudar a Arte Marcial Chinesa Kung-Fu há necessariamente que se considerar os grandes sistemas filosóficos: Confucionismo, Taoísmo e Budismo. Estes sistemas possibilitam uma prática altamente sofisticada em termos de significados mentais. Tanto o Budismo como o Taoísmo são, antes de tudo, uma disciplina mental e um método de raciocínio análogo ao Yoga. Segundo Jung: *“a prática destes exercícios é uma espécie de disciplinamento psicológico e, conseqüentemente um método de higiene mental”* (1963, p. 66).

A higiene mental, como a melhora da memória, do raciocínio e do poder de concentração, proporcionada pelo trabalho marcial em questão, são considerados como pré-requisitos básicos para se obter um bom desempenho escolar. O desempenho escolar satisfatório, então, atua como um fator de proteção contra o uso de drogas.

## 2.4. A concepção de Chi

Chi é a energia vital básica cultivada no Kung-Fu através dos exercícios psicofisiológicos (Chi Kung).

Podemos entender “*Chi*”, como uma palavra que representa uma energia, ou sopro vital, que anima as pessoas e o Cosmo. A concepção chinesa do universo, segundo o modelo das antigas artes marciais, consiste num ambiente de energia que a tudo envolve e permeia, desde a menor de todas as células às maiores galáxias no espaço, das partículas atômicas à história humana, toda a existência é gerada e perpetuada pelo Chi.

No plano energético e físico temos o legado do monge budista Ta Mo (557 d.C.) com seus exercícios e técnicas respiratórias, elaboradas para induzir o fluxo energético (*Chi*) no corpo. Estas técnicas são, por excelência, práticas para fortalecer a função vital de órgãos internos e evitar doenças. Segundo LIU e PERRY, 1998, “*Chi Kung é a arte e a ciência de utilizar respiração, movimento, mente e meditação para purificar, fortalecer e fazer circular o sangue e a energia vital da vida*”.

A ginástica médica chinesa é executada exatamente como os exercícios de Kung-Fu. O objetivo é prevenir, isto é, manter o corpo em forma: fortalecer os órgãos internos, tonificar o sistema nervoso e glandular, melhorar o funcionamento do sistema cárdio-vascular assim como o fortalecimento das articulações. Segundo MINICK, “*determinados exercícios combinados com a respiração profunda e atitude mental correta, influenciam benéficamente sobre determinados órgão*” (MINICK, 1974).

Para os mestres de Kung-Fu, bem como para os médicos chineses, estes são os primeiros passos para uma vida saudável e longa. Para a manutenção de boa saúde, o mestre Kung-Fu aconselhava: “*levantar-se cedo, purificar a boca, praticar exercícios corporais, submeter-se às massagens, banhar-se, repousar, e alimentar-se de forma adequada*” (CONFÚCIO Apud MARINHO, 1980 p. 34).

Segundo Capra, o *Chi* é realmente idêntico ao campo quântico recém descoberto. “Os neoconfucionistas desenvolveram uma noção do *Chi* que apresenta a mais notável semelhança com o conceito de campo quântico da física moderna”. (CAPRA, Apud, PAGE, 1988).

Em síntese, os físicos modernos e os antigos chineses concordam ao dizer que cada um de nós existe no *Chi*, que o *Chi* está dentro de nós. Segundo Page: “campo quântico, ondulado e vibrando, alternando ritmicamente como o Yin e o Yang, forma coisas e as dispersa”. (1988, p. 9).

Este conceito era corrente no pensamento chinês desde a época de Lao Tzu, centenas de anos antes de Cristo, e é aplicado ainda atualmente no campo da saúde, da psicologia, da auto-defesa, da arte marcial e assim por diante.

O que se pretende afirmar é que as práticas de Kung-Fu, atualmente, ainda valorizam o aspecto mental e energético, sobre o físico.

Então, o praticante de Kung-Fu deve manter a mente no fluxo do *Chi*, algo que ele só poderá fazer através da imaginação ativa, através da “*meditação em movimento base de todos os tipos de artes marciais*”.

Assim, o jovem, ao praticar esses exercícios psicofísicos, desenvolve uma excelente forma de prevenção ao uso de drogas, isto é, pode mudar seu padrão de pensamento e, conseqüentemente comportamentos mal adaptados.

Carl Jung, em seus trabalhos terapêuticos relativos à análise de sonhos, utiliza uma técnica para curar, à qual se referia como “*imaginação ativa*” (Jung, Apud, Bloise, p. 179).

O instrutor de artes marciais está consciente dessa energia *Chi* e da possibilidade de auto-desenvolvimento e auto-consciência, então, todo seu esforço será no sentido de promover condições para que o aluno possa constantemente superar-se. Assim, nessa linha de raciocínio, o adolescente praticante das artes marciais encontra condições favoráveis para adquirir um comportamento adequado e maior capacidade de discernimento. Com isso, passa a ter atitudes com ênfase no adiamento de suas satisfações e com responsabilidade.

Segundo a concepção da medicina chinesa, “o *Chi Kung*, além de assim prevenir doenças emocionais, promove o desenvolvimento emocional” (SHENG Apud, KIT, 1997 p. 132).

Wang Ji Sheng, psicólogo famoso na China e mestre de *Chi Kung*, relata que apesar de seu país ter sofrido profundas mudanças no seu modo de vida tradicional com a industrialização, a sociedade chinesa não apresenta graves problemas psiquiátricos comuns aos outros países industrializados. Ele sugere que isso se deva ao fato de que grande parte da população chinesa pratica *Chi Kung* diariamente.

Para a classe médica chinesa, as doenças físicas e mentais nunca estiveram separadas, pois sempre consideraram a mente e o corpo como uma unidade. Segundo KIT: “as desordens emocionais são causadas pela desarmonia do *Chi*” (KIT, 1997, p. 129).

Até mesmo Confúcio, sábio filósofo chinês, não se opunha aos exercícios físicos. Estes podiam, ao mesmo tempo, aumentar o vigor, formar o caráter, fortalecer as boas inclinações e eliminar as más tendências do indivíduo. Dizia ele: “se ganharmos, não devemos ficar orgulhosos. Se perdermos, não devemos perder a coragem”. (CONFÚCIO, Apud, HUARD, 1990, p. 60).

Para o mesmo autor, profundo conhecedor da alma humana e codificador de conceitos de moral e regras de relacionamento entre pais e filhos, o que vale é o respeito mútuo, sem o qual as relações ficam prejudicadas. Assim, fazendo-se um paralelo com o padrão relacional dos jovens ocidentais observa-se, por exemplo, que o relacionamento deficitário com os pais surge como um fator de risco ao uso de drogas.

O Kung-Fu tradicional enfatiza o desenvolvimento total do homem. Isto equivale dizer que não bastava ao praticante apenas dominar com perícia habilidades marciais. Era necessário também estudar e saber citar os grandes filósofos taoístas e budistas, conhecer armamento, alquimia e medicina chinesa. Assim, utilizando-se dos conhecimentos deveria o indivíduo escrever poemas e fazer trocadilhos, falar em ri-

mas e ter pelo menos uma habilidade musical, por mais superficial que fosse, caso contrário, era considerado sem entendimento com a própria alma.

Percebe-se, então, que a valorização do aspecto mental sobre o físico sempre foi a tônica nos exercícios de Kung-Fu: *“meditação, filosofia e exercícios para a saúde formam o tripé da razão desta prática”*. (MINICK, 1974).

Mas, no âmbito da sabedoria milenar do Kung-Fu, o processo de aprendizagem objetiva a superação de todos os limites humanos e, assim, exercícios físicos se encaixam no modelo de oferta de alternativas ao uso indevido de drogas. Esta proposta vai além do meramente físico, proporciona ao jovem, um desafio rumo ao crescimento e realização pessoal no seu sentido pleno.

### 3 O KUNG-FU COMO UMA ATIVIDADE DE PREVENÇÃO PRIMÁRIA AO USO DE DROGAS

Quando o praticante de Kung-Fu, com o passar dos anos, começa a notar que a prática cujo resultado é o aprimoramento físico e domínio técnico, não traz a satisfação interior, então, a partir deste momento inicia o trabalho no sentido mental. “Para assimilar toda a filosofia Kung-Fu, sem a mente o corpo é inútil”. (WONG Apud, MINICK, 1974).

Há tempos que as artes marciais vêm atraindo os jovens pela sua filosofia do convívio social e do bem-estar pessoal através do cultivo das inúmeras modalidades desse gênero de arte.

Esta prática, que constitui para o ser humano uma ponte entre o corpo e o espírito, um caminho para encontrar consigo mesmo, tornou-se no Ocidente um movimento que lançou raízes, e agora procura sempre mais ganhar forças em nossa sociedade.

O jovem, ao se inscrever numa academia de artes marciais para aprender a lutar, para manter-se “em forma” ou para adquirir saúde, já está fazendo uma opção consciente pela valorização da vida em si mesmo.

Diante dessas considerações a respeito da Arte Marcial Chinesa (Kung-Fu), serão feitas algumas correlações entre Kung-Fu e a prevenção primária.

A princípio podemos afirmar que o Kung-Fu se encaixa no “*modelo de educação para a saúde*”, “*modelo de educação afetiva*” e “*modelo de oferecimento de alternativas, ao uso de drogas*”. (SCIVOLLETO e FERREIRA, 2002).

O modelo de educação para a saúde enfatiza o viver saudável, isto inclui atividades não propiciadoras de estresse: alimentação adequada, vida sexual segura, orientação para os riscos do uso do tabaco, álcool e outras drogas.

Atividades marciais são, por excelência, uma forma de combater o estresse ruim. O estresse não é apenas desejável, como essencial à vida. O adolescente tem uma fonte de estresse nas mudanças fisiológicas e no seu meio ambiente. “*Antecedentes de eventos estressantes*” são fatores preditores do uso de drogas e os exercícios de Kung-Fu agem de forma simples e eficaz na redução do estresse.

O exercício vigoroso é a válvula de escape natural para o corpo quando este se encontra no estado de excitação. Quando se começa desde cedo o cultivo e o gosto pelas atividades físicas, desportivas, marciais, na verdade está se estabelecendo as bases para no futuro, na fase da adolescência o jovem encontrar um estilo de vida saudável.

No que diz respeito ao aspecto saúde, os exercícios de Kung-Fu são por excelência executados com a finalidade da manutenção e obtenção da saúde. Os antigos mestres desenvolveram as artes da energia (Chi Kung) para curar doenças, promover a saúde e a longevidade, melhorar as habilidades da luta, expandir a mente, alcançar níveis diferentes de consciência e atingir a satisfação espiritual.

A prevenção primária calcada em atividades pedagógicas-marciais deverá ter início desde muito cedo, ou seja, antes da adolescência pré-puberal, dos 10 anos de idade.

Faz-se necessário nas atividades marciais possibilitar as crianças a aquisição da capacidade de auto-controle e de estima pessoal, a fim de que possam resistir aos fatores externos. Os exercícios físicos em si mesmo, proporcionam uma fonte geradora de satisfação pessoal e melhora da auto-estima, tornando o jovem menos suscetível às influências do grupo.

A proposta do “*modelo de educação afetiva*” enfatiza a família tendo papel de fundamental importância na questão dos limites com o adolescente. Desde cedo a criança precisa aprender a lidar com os limites e tolerância às frustrações. Quando isso não acontece, o adolescente, pela sua “onipotência juvenil”, lança-se em situações desafiadoras sem a proteção da família. No mundo do adulto as regras são

bem claras e definidas, e para testar os limites não desafiar o que inevitavelmente irá provocar frustrações.

Na prática da arte marcial a conduta do aluno é norteadada pelo código de honra e de conduta pessoal. A disciplina e o respeito à hierarquia são requisitos indispensáveis ao aprimoramento pessoal e à passagem de um estágio para outro, ou seja, de aluno iniciante até a condição de mestre.

No dia-a-dia da academia surge a possibilidade de acompanhar o crescimento pessoal, diante das situações desafiadoras que se dão num contexto pedagógico marcial. Disciplina, perseverança, tolerância ao desconforto físico e psicológico são situações comuns do cotidiano dum espaço de aprimoramento físico e do caráter. Lidar com as frustrações pessoais diante do imenso *“trabalho árduo”* que é caminhar no sentido do domínio técnico e do autoconhecimento solicita do jovem um comprometimento e requisita toda sua energia psíquica e física.

Esta proposta preventiva, no que diz respeito ao modelo de educação afetiva, atua de modo eficaz na formação da personalidade do jovem no momento em que ele encontra no seu professor um modelo de identificação. Então, o professor, ciente da responsabilidade que tem na formação de valores e atitudes do aluno, auxilia na aquisição de habilidades marciais, bem como usufruir da liberdade com responsabilidade em relação à vida social.

O *“modelo de educação afetiva”* enfatiza a habilidade que o jovem terá que desenvolver para resistir às pressões do grupo. A adolescência é uma fase em que o jovem fica vulnerável às influências do grupo. Nesse sentido, o grupo de amigos da academia se apresenta como extremamente saudável. A busca de um é a mesma busca de todos os alunos, isto é, valorização do aspecto saúde, e da vida em si mesma. O assunto droga dificilmente surge neste contexto. As lideranças e as pessoas de grupos são extremamente positivas e saudáveis, favorecendo a formação de indivíduos mais autoconfiantes e menos vulneráveis ao uso experimental de drogas. Assim, deste modo, o que se percebe é que não há uma atitude favorável em relação ao uso de drogas.

Um outro efeito da prática dos exercícios de Kung-Fu é a ajuda que ela pode dar aos jovens para *controlar a raiva*.

De acordo com a notícia publicada na Reuters Limited, a juíza Frances Gallegos, da cidade do Novo México – EUA, permite uma forma de pena alternativa: “a prática de Kung-Fu Interno – Tai Chi Chuan”, aos jovens infratores e violentos que dirigiam alcoolizados. Métodos tradicionais para o controle da “raiva” não estavam funcionando. A juíza ouviu os conselhos de “Mark De Francis, psicólogo do Departamento Correccional Estadual, que também é médico da área de Medicina Oriental. O Kung-Fu Interno é um excelente método de exercícios psicofísicos que ensinam as pessoas a encontrar a calma e, “encontrar um oponente interno, em vez de um oponente externo, para lutar contra”. Aliás, cabe observar que o oponente interno engloba todos os obstáculos encontrados na existência.

O Kung-Fu Interno é uma prática das chamadas escolas internas do Kung-Fu. Sua prática é profundamente influenciada pelas idéias Taoistas, no que diz respeito à ação. No Kung-Fu Interno busca-se o “vazio” por meio da não-resistência, fazendo com que o adversário descarregue e esgote as suas forças, enquanto se conserva a própria força.

Nesta fase difícil e de muitas mudanças que ocorrem na adolescência, o equilíbrio emocional de um jovem é facilmente perturbado. Raivas súbitas são comuns, assim como irrupções de emoções fortes que parecem fora de qualquer proporção. O poderoso efeito dos exercícios de “*Chi Kung*” mantém o bom humor e ajuda os jovens a lidar em seu mundo com menos sofrimento emocional. À medida que progredimos no treinamento do “*Chi Kung*”, nossa quantidade de *Chi* aumenta o seu fluxo fica mais fácil. Portanto, além de outros benefícios, ficamos emocionalmente estáveis e fortes e somos capazes de tolerar a raiva e a ansiedade.

Na verdade, o jovem aprende a lidar com a raiva de forma construtiva, sem no entanto reprimi-la. Isto acontece porque o adolescente, ao praticar Kung-Fu, é orientado a “lutar contra um adversário imaginário” ao executar as rotinas. Desta for-

ma, toda sua agressividade e raiva é dirigida e canalizada e, como produto teremos um jovem mais tranqüilo e sereno.

Assim, pela prática constante e diligente, o adolescente desenvolve o **auto-controle emocional e a estima pessoal**, necessário para lidar com vivências conflituosas. Desta forma, evitando que fique excessivamente à mercê dos fatores externos pelo descontrole emocional. Quando o jovem não é capaz de ter controle dos fatores internos, ele fica mais suscetível às influências do grupo, fazendo o manter relacionamentos com base apenas no consumo de drogas.

No âmbito da sabedoria milenar do Kung-Fu, o processo de aprendizagem objetiva a **superação de todos os limites humanos** e, assim, exercícios físicos se encaixam no “*modelo de alternativas ao uso indevido de drogas*”. Esta proposta alternativa proporciona o jovem um desafio rumo ao crescimento mental e a realização pessoal no seu sentido pleno.

O pré-requisito de todas as artes marciais é o controle da mente, da respiração e do fluxo do Chi. Segue-se o ditado que é aplicado ao Kung-Fu: “*o corpo sempre segue a mente*”. A mente, como disse Willian James, é “*a força mais poderosa do mundo*”. Utilizar uma visualização delicada para alcançar bons resultados no Chi Kung é apenas uma pequena expressão da sua capacidade. O que significa dizer que criamos as nossas vidas através de um processo que consiste em **imaginar ou visualizar** constantemente o nosso caminho por todo dia, todos os dias. Essas práticas propõe ao praticante um desafio de superação e transposição de obstáculos rumo ao crescimento pessoal. O combate se dá nos planos físicos e mental, sagrando-se vencedor àquele que tiver melhor domínio técnico e maior controle mental e emocional sob si mesmo e seu adversário. Isto pode ser melhor ilustrado pela máxima que diz: “*lutar e vencer em todas as batalhas não é a glória suprema; a glória suprema consiste em quebrar a resistência do inimigo sem lutar*” (TZU, Apud CLAVELL, 1983).

A propósito, o Kung-Fu acena aos adeptos com a possibilidade de expandir a mente, a fim de conduzir a realização pessoal. Sua motivação é a busca de superação de si mesmo, vencer os obstáculos internos: medo, insegurança e dúvidas. As drogas não despertam maiores interesse aos alunos de Kung-Fu quando estes se reúnem para discutir e refletir sobre a prática da arte marcial. O que se constata é que inexistem a disponibilidade de drogas no meio dos praticantes da Arte Marcial Chinesa.

Como se pode inferir da ausência dos sinais indicadores de uso de drogas. Segundo (SCIVOLLETO 2003, p. 1), *“entre os sinais diretos do uso do álcool, observa-se a baixa concentração, descoordenação motora, desinteresse pelas atividades, baixa energia, mudanças bruscas no estado de humor e confrontação de regras estabelecidas”*.

O excitante, o ousado, o desafiador não é experimentar droga. No cotidiano da academia, surgem inevitavelmente situações extremamente desafiadoras que é superar seus limites, por exemplo: um combate com o colega. As competições a nível estadual, interestadual, nacional e internacional, são objetivos previsíveis a curto, médio e longo prazo na vida do praticante de artes marciais. Nessas competições, além de se avaliar habilidades técnicas, observa-se as habilidades sociais gerais e o desenvolvimento sócio-emocional.

O professor enquanto profissional de educação marcial, observa o competidor como um todo. A competição serve como uma excelente fonte de motivação e a partir do momento em que o adolescente é chamado a se apresentar na área de competição, suas feições modificam-se visivelmente. O que se observa também, é o nível de auto-domínio técnico e emocional. A situação de avaliação exerce forte pressão psicológica no competidor.

#### 4. CONCLUSÃO

Atualmente, a busca frenética pela satisfação imediata dos sentidos, tem distanciado cada vez mais as pessoas e, principalmente os adolescentes da procura dos verdadeiros valores humanos, capazes de dar sentido à existência.

A exaltação do efêmero, do transitório ocupa lugar de destaque na mídia impressa e televisiva. Valoriza-se a “coisa” o “objeto” em detrimento do “ser” do “sujeito” capaz de transcender os estreitos limites do que é determinado cultural e socialmente.

Segundo (BOFF, 2000, p. 22) “*transcedência*”, fundamentalmente, é a capacidade de romper todos os limites, superar as dificuldades, projetar-se num mais além. Todos os tempos são tempos de *transcedência*”.

O objetivo da prática, é o de que o praticante descubra o seu “mestre interior”, capaz de conduzi-lo à realização pessoal independente das dificuldades que surgam na sua caminhada. Neste caminho o mestre na academia será um ponto de referência imprescindível como modelo de atitudes e comportamentos.

Desta forma a arte marcial chinesa, acena com a possibilidade de vivenciar estados mentais gratificantes, além dos estreitos limites das experiências do cotidiano. Mesmo que não ofereça uma satisfação imediata, a arte marcial chinesa deve ser apresentada aos adolescentes como uma alternativa que traz vantagens duradouras para seu crescimento pessoal.

É importante reconhecer que todos os adolescente passam por uma situação difícil, portanto devemos cuidar para que as tensões resultantes desse período, não se transformem em obstáculos intransponível para seu crescimento pessoal, mental e relacional.

Baseado nas experiências no magistério do Kung-Fu com adolescentes, foi possível constatar o valor da prática marcial no cultivo da auto-estima e da realização pessoal. O que se verifica um excelente método de prevenção alternativa ao uso de drogas.

A literatura sugere a partir do embasamento teórico a proposta de prevenção primária e, a prática da arte marcial chinesa (Kung-Fu), sendo pertinente a uma aplicação não só no âmbito de academias, mas, também em instituições de ensino, tais como: escolas, clubes e praças comunitárias.

Ao que tudo indica valeria a pena outras pesquisa de campo, onde se possa constatar com mais rigor a pertinência dos dados concluídos no presente trabalho.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APOLLONI, R.W. **Um caminho para o caráter.** Jornal do Estado, Curitiba, 15.05.2000. Caderno 3, p. 18.
- BOFF, L. **Tempo de Transcedência.** Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- BLOISE, V. P. **O Tao e a Psicologia.** São Paulo: Angra, 2000.
- CLARET, M. **O Pensamento vivo de Buda.** São Paulo: Martin Claret, 1985.
- CLAVELL, J. **A Arte da Guerra.** Rio de Janeiro: Record, 1983.
- FOCCHI, G.R. de A. **Dependência Química: novos modelos de tratamento.** São Paulo: Rocca, 2001.
- GALLEGOS, F. **Infratores são punidos com tai chi chuan e chi nos EUA.** Disponível em <<http://noticias.terra.com.br>> / acesso em: 19.10.03.
- HUARD, P. e Wong, L. **Cuidados e Técnicas do corpo na China, no Japão e na Índia.** São Paulo: Summus, 1971.
- JAMES. W. **As Variedades da Experiência Religiosa.** São Paulo: Cultrix, 1991.
- JUNG, C. G. **Psicologia e Religião Oriental.** São Paulo: Círculo do Livro, 1963.
- KIT, W.K. **Chi Kung – Para a saúde e a vitalidade.** São Paulo: Pensamento, 1999.
- LAWSON, J. **Endorfinas.** Blumenau: Eko, 1998.
- LIU, H. e PERRY, P. **Chi Kung A Cura a seu alcance.** Rio de Janeiro: Objetiva. 1998.
- MALUF, D.P. et al. **Drogas: Prevenção e Tratamento.** São Paulo: Cia Cultural, 2002.
- MARLATT, B. C. **Estratégias Preventivas nas Escolas.** In: Dependência de drogas. São Paulo: Atheneu, 2001. p. 191-197.
- MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física.** São Paulo: Cia. Brasil, 1980
- MINICK, M. **A Sabedoria Kung-Fu.** Rio de Janeiro: Artenova, 1974.

- NICASTRI, S; RAMOS, S.P. **Prevenção do uso de drogas.** São Paulo: 2001 – (JBDQ – ABEMA - Jornal Brasileiro de Dependência Química e Associação Brasileira de Estudos de Álcool e outras drogas. Volume 2 – Suplemento I – Junho de 2001).
- PAGE, M. **Chi Energia Vital.** São Paulo: Pensamento, 1988.
- RAMOS, S.P.; PLASS, M.A. e CARDOSO, N.A. **Uso de drogas na adolescência.** Porto Alegre: Mercado Aberto, 1999.
- SANTOS, A.R. dos. **Apresentação Gráfica de Pesquisas Científicas e Trabalhos Acadêmicos.** Londrina: Projeto Saber, 2ª ed. revisada, 2003.
- SANTOS, R.M.S. **Prevenção de Droga na Escola: Uma abordagem psicodramática.** Campinas: Papirus, 1997.
- SIELSKI, F. **Filhos que usam drogas.** Curitiba: Adrenalina, 1999.
- SCIVOLETTO, S.; FERREIRA, C, R. de. **A Prevenção do uso indevido de drogas na escola.** In: SENAD. **Formação de multiplicadores de informações preventivas sobre drogas.** Florianópolis. LED/UFSC, 2002. p. 117 a 153.
- SCIVOLETTO, S. **Etilismo em crianças.** São Paulo. GREA, 2003. Disponível em <<http://www.impacto.org/drogas/art4.htm>> acesso em: 09.10.2003.
- SCIVOLLETO, S. **Cada vez mais cedo.** São Paulo, 2003. Disponível em <http://www.piscocris.hpg.ig.com.br/fev2art52.htm/> acesso em 09/10/2003.
- TIBA, I. **Anjos Caídos.** São Paulo: Gente, 1999.
- TOSCANO JR., A. **Adolescência e drogas.** In: Dependência de drogas. São Paulo: Atheneu, 2001, p. 283-302.
- VIZZOLTO, M.S. **A droga a Escola e a Prevenção.** Petrópolis: Vozes, 1987.
- VARGAS, H.S. **Prevenção geral das Drogas.** São Paulo: Ícone, 1993.
- ZHUO, D. **A ginástica chinesa.** Rio de Janeiro: Record, 1984.