

ARTES MARCIAIS NO IFPB

Samara Celestino dos Santos
Renato Breno Xavier de Oliveira
Matheus Moreira Luna
Cícero Tavares Cavalcanti
Raphael Henrique Falcão de Melo
Gertrudes Nunes de Melo

RESUMO

O presente relato de experiência apresenta-se como resultado do Projeto de Extensão intitulado “Tatame Legal: Educando através das artes marciais”, realizado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) - *Campus* Cajazeiras. O projeto teve como objetivo a inclusão da prática esportiva através das artes marciais, especificamente do judô e do karatê, de forma gratuita, oportunizando o aprendizado dos valores, dos conceitos filosóficos, da história das artes marciais e das diversas técnicas específicas das modalidades judô e karatê. Além de vivenciar atividades lúdicas, cooperativas e competitivas, estimulando a aderência à um estilo de vida saudável e ativo nesses indivíduos. As aulas aconteciam quatro vezes por semana, com duração de 2 horas cada aula, sendo, as de Karatê nas segundas e quartas, e as de Judô nas terças e quintas. Já as demais atividades como gincanas, palestras informativas e exames de faixa aconteciam de acordo com cronograma, em momentos específicos, fosse bimestralmente ou no último mês de execução do projeto. Dos 97 participantes, todos adquiriram conhecimento das artes marciais (Judô e Karatê), desde a filosofia até a troca de faixa, e também as diversas técnicas específicas de amortecimento de quedas, ataque, defesa e luta propriamente dita. Pode-se concluir que o projeto Tatame Legal, colaborou consideravelmente para a descoberta e inserção nas artes marciais no IFPB-Campus Cajazeiras, assim como, para toda comunidade circunvizinha. Além de proporcionar adesão e aderência favorecer a interação entre, esporte, educação e qualidade de vida.

Palavras-chave: Artes Marciais. Judô. Karatê.

1 INTRODUÇÃO

Durante todo o processo de evolução das espécies, todas inclusive a humana teve a necessidade de desenvolver algumas formas de defesa para sua sobrevivência; assim surgiu as diversas formas de lutas concebendo um sistema de defesa pessoal muito embora, ainda não tivesse conhecimento dos estilos.

Segundo registros da literatura alguns gêneros de artes marciais chegaram à China a partir do Tibet e da Índia e posteriormente chegou ao Japão onde foram aperfeiçoados. Sobre a chegada dessas manifestações no Brasil, atribui-se aos movimentos imigratórios. Segundo Pimenta (2008) as artes marciais foram trazidas pelos os imigrantes japoneses chegando primeiro aos Estados de São Paulo e Rio de Janeiro e suas práticas tradicionais iniciaram no seio familiar.

No que concerne à atribuição e produção de sentidos diferentes significados foram atribuídos às Artes Marciais, de acordo com Gonçalves e Silva (2013, p. 661) é complexo encontrar uma definição que dê conta de fixar e nomear de forma que dê sentido essas práticas corporais. Alguns as assumem enquanto Artes marciais, outros tratam como Lutas, e outros mencionam como Modalidades esportivas de combate ou, até mesmo, Jogos de lutas.

Do ponto de vista acadêmico parece que a utilização de diferentes termos para falar de atividades tão parecidas está associada à ênfase que se deseja dar à perspectiva pela qual elas são discutidas. Assim, analisá-las por um viés pedagógico, por exemplo, implicaria classificá-las e nomeá-las diferentemente de quando são abordadas em uma perspectiva esportiva de alto-rendimento.

É verdade que as Artes marciais têm se incluído em diversos contextos sociais ganham cada vez mais espaço em academias, clubes esportivos, escolas, entre outros ambientes podendo ser considerada “atividade de lazer, exercício que visa o aumento da aptidão física, defesa pessoal, prática esportiva, além de serem constantemente associadas a um estilo de vida e orientadas por determinados valores culturais” (GONÇALVES; SILVA, 2013, p. 658).

As artes marciais são consideradas práticas pertinentes a cultura corporal do movimento, podendo ser realizada com diversos propósitos, seja educacional, esportivo, competitivo e lazer. Diante do exposto, o objetivo principal deste relato de experiência foi apresentar os resultados obtidos pelo referido projeto, o qual se apresenta como uma oportunidade de inserção à prática esportiva nas artes marciais (judô e karatê), objetivando a aprendizagem da história, filosofia e técnicas, além de fomentar a adesão ao estilo de vida ativo.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Artes marciais como Judô e Karatê são modalidades que se destacam pelo fato de não apresentar agressividade, além de possuir como importantes características a obediência às regras e aos mestres, a nobreza, o respeito mútuo (FEIJÓ, 1992). Em ambas modalidades também é realizada a competição interna seja durante os treinamentos ou campeonatos. O maior objetivo dessas práticas é vencer o seu próprio “eu”, onde estão os seus maiores desequilíbrios, e entendendo-a e exercitando-a a partir de uma visão ampliada. (FEIJÓ, 1992; KUNZ, 2001; LIMA, 1999).

As modalidades de lutas desportivas podem ser caracterizadas por aplicarem uma gama de movimentos variados e diversas técnicas de treinamento, onde alguns critérios como os objetivos de um combate, tipo do contato entre adversários, as ações motoras, a distância entre oponentes e tipo de enfrentamento são considerados afim de classificar cada modalidade. “Esses agrupamentos unem as Lutas pelo que têm em comum, assim como as separam por suas diferenças” (GOMES, 2010, p. 208).

Quanto as formas de classificação das lutas embora alguns autores aponte uma classificação definida, Gomes (2008) “entende que essa classificação deve ocorrer considerando algumas variantes, o que a torna o processo bastante complexo sob o ponto de vista de entender e pensar vários critérios tendo em vista que se pode tanto agrupar as modalidades em “famílias”, e /ou separá-la em grupos e subgrupos a partir de suas diferenças. Sendo assim, essas divisões devem acontecer com base nas especificidades e não nos princípios comuns.

No Brasil algumas lutas têm se tornado coadjuvantes da educação, parte do conteúdo das aulas Educação Física segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) as lutas são definidas como:

disputas em que os oponentes devem ser subjugados, mediante técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa, caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade. Podem ser citados exemplos de lutas desde as brincadeiras de cabo-de-guerra e braço-de-ferro até as práticas mais complexas da capoeira, judô e do caratê (BRASIL, 1998, p. 49).

Sobre o Karatê, é uma modalidade que tem como base o uso de socos, chutes, joelhadas e cotoveladas. Considera-se uma arte marcial milenar de origem japonesa, alguns

registros na literatura mostram que sua prática permaneceu em sigilo até o século XIX, tornando-se pública a partir da Era Meiji. O grande responsável pela divulgação e expansão do Karatê no Japão e pelo mundo, bem como, pela sistematização do Karatê moderno foi Gichin Funakoshi, ele propôs a implementação de diversas inovações, como a indumentária e um sistema para graduação, chamado de mestre por muitos, Funakoshi destacava o código de conduta denominado Dojo Kun, que prima pela perfeição do caráter do indivíduo. (BARREIRA; MASSIMI, 2012). Vale salientar ainda que além do aperfeiçoamento dos aspectos motores, o Karatê promove o crescimento psicossocial, proporcionando um amplo desenvolvimento integral do praticante.

O Judô, foi criado em 1882 por Jigoro Kano, tendo como pilares básico como honestidade, respeito, humildade e lealdade (MESQUITA, 2014) Para Oliveira (2000), Jigoro Kano objetivava uma prática que não fosse à luta pela luta, mas que houvesse uma significação voltada para a evolução interior do indivíduo e da sociedade na qual ele está inserido.

Como conteúdo de lutas nas aulas de Educação Física o judô:

visa integrar o desenvolvimento social e pedagógico, uma vez que essa modalidade pode modificar relações interpessoais através dos princípios em sua essência fundamental. É visto que o Judô diferente de outras lutas, se destaca com suas metodologias e se adapta ao contexto escolar como grande aliado na educação, portanto ao se falar de Judô na escola é notório o papel pedagógico e suas contribuições na formação do aluno, afim de mudar e superar qualquer dificuldade sobreposta, elevando sua pratica para além dos tatames (SILVA; LINO; AZEVEDO, 2017, p. 7).

Como preconizou Jigoro Kano seus princípios norteiam seus praticantes e sugerem para que eles sejam o espírito da modalidade, um estilo de vida. Promovem uma relação socioafetiva, diferenciando-a das demais modalidades de lutas e destacando a importância desses valores dentro e fora do “judô” (MORAES; RUFFONI; SOUZA, 2011).

3 METODOLOGIA

O presente relato de experiência, oriundo do Projeto de extensão “Tatame Legal: Educando através das artes marciais”, surgiu da necessidade dos alunos do campus Cajazeiras em vivenciar e desenvolver as artes marciais, visto que, a prática das mesmas acontece de forma muito discreta enquanto conteúdo da disciplina curricular de Educação Física. As

intervenções educativas, aconteceram a partir de aulas teóricas, treinamentos práticos, gincanas cooperativas e competitivas, palestras, disputas internas e exames de faixas, ou seja, testes para avaliar os conhecimentos adquiridos sobre a arte marcial (Karatê ou Judô). As atividades foram desenvolvidas por indivíduos a partir de 12 anos de idade, todos residentes na cidade de Cajazeiras ou municípios circunvizinhos.

Para o início das atividades e vislumbrando cumprir o cronograma estabelecido para execução das etapas do projeto, foram realizadas divulgações através do site do IFPB, bem como, nas redes sociais e visitas presenciais em escolas, colégios, associações, academias e outras repartições públicas, objetivando amplo conhecimento da comunidade e máxima adesão dos indivíduos. As inscrições foram efetivadas no próprio campus do IFPB-campus Cajazeiras, junto aos integrantes do projeto.

Os participantes eram orientados a apresentarem atestado médico, justificando estarem aptos a prática de modalidades esportivas, uma foto 3x4, um termo de autorização a participação no projeto assinado pelos pais ou responsáveis (no caso de alunos menores de idade), além de uma ficha de matrícula. Tão logo que sua inscrição era efetuada, era orientado que além das aulas práticas, todos deveriam participar das palestras informativas com outros profissionais da área da saúde, como nutricionista, assistente social e psicólogo, objetivando trocar informações acerca de fatores relacionados a qualidade de vida do indivíduo e também das demais atividades como gincanas, torneios e exames de faixa.

As aulas teóricas e treinamentos aconteciam no ginásio Poliesportivo do IFPB-Campus Cajazeiras, de segunda à quinta, sendo as de karatê nas segundas e quartas-feiras, e as de judô, às terças e quintas, sempre no horário das 18:30 às 20:30. Nos encontros teóricos, eram repassados conceitos filosóficos das artes marciais estudadas, regras, valores, bem como, suas histórias desde a criação até os tempos atuais.

Já nas aulas de treinamento, aconteciam as seguintes atividades: Eram repassadas as orientações e informes como, objetivo da aula e exercícios a serem realizados, uso do material auxiliar, regras do espaço, uso do banheiro e como o aluno deve se portar no ambiente da aula. Na sequência, executavam exercícios de alongamento e aquecimento muscular, treino das técnicas específicas (Karatê ou Judô), luta e volta a calma com o “mokusô” (prática japonesa onde ao final da aula, todos os alunos se sentam em posição “seisen” fecham os olhos e refletem sobre seu treinamento e seu dia como um todo trazendo ao praticante uma auto

avaliação e um relaxamento físico ao final de um treino intenso), durante os treinos do judô foram priorizados o ensino dos “ukemis” (técnicas de amortecimento de quedas) para fazer com que o aluno aprenda a cair e evite certas lesões.

Dessa forma, os alunos aprendiam sobre as filosofias das artes marciais, os objetivos e técnicas (executando-as isoladamente e durante as lutas) através das aulas teóricas, palestras, treinamentos práticos, lutas, gincanas e exames de faixa.

As aulas aconteciam sob a supervisão de uma equipe formada por uma docente coordenadora e dois docentes voluntários. Já a execução das aulas foi atribuída a dois discentes, um graduado faixa preta de Karatê e outro, graduado faixa preta de Judô, além da participação de um terceiro discente, faixa laranja, que os auxiliava durante as atividades.

4 RESULTADOS

O projeto de extensão “Tatame Legal: Educando através das artes marciais” possuiu 97 alunos de ambos os sexos, com idade a partir dos 12 anos idade, devidamente matriculados, além de 05 alunos que participaram do projeto sob condição especial (Ou seja, possuíam idade inferior a idade exigida inicialmente. No entanto, acompanhavam integrantes do projeto, que frequentavam regularmente, então achamos por bem, incluímos nas nossas atividades, uma vez que todos apresentaram interesse e não ficariam ociosos). Percebeu-se ainda uma notória presença feminina, o que não era esperado, já que as mulheres, na maioria das vezes, não atribuem preferência a essa prática esportiva.

Foram realizadas competições internas das duas modalidades (Judô e Karatê), acontecendo durante os dias pertinentes as aulas e treinamentos. Nas disputas de Karatê houveram competição de “kumite” (Luta competitiva) na categoria masculina, e competição de “katá” (Luta imaginária contra diversos oponentes) na categoria mista. Já as competições de Judô aconteciam semanalmente, em um dia específico para tal. Em todas as competições internas, havia distribuição de medalhas por categoria.

Por fim, dos 97 participantes do projeto, todos apresentaram aprendizagem satisfatória para a aprendizagem dos conceitos históricos-filosóficos, e técnicas específicas do Karatê e Judô. Como culminância do projeto foram realizados os exames de faixa em dias distintos, no qual, os participantes tiveram que se apresentar a partir da execução das técnicas, primeiro aconteceu o exame de faixa do Judô e posteriormente o do Karatê.

5 CONCLUSÃO

Destaca-se a aprendizagem dos participantes, seja no Karatê ou Judô, em relação ao conceito histórico-filosófico, valores, interação e técnicas específicas das artes marciais. Assim, como a contribuição efetiva para a formação educacional do indivíduo, tornando-o um ser mais social, mais leal e respeitoso. E sobre a importância do esporte, exercício físico, e o estilo de vida ativo enquanto componente direto para a aquisição de saúde e qualidade de vida.

Espera-se que com a continuidade do projeto, as práticas do Judô e Karatê possam se expandir na nossa comunidade, que mais indivíduos participem e que esta prática desportiva não se restrinja somente ao processo de ensino-aprendizagem, mas também, em outras atividades como Torneios regionais e Jogos Escolares da Paraíba e Jogos dos Institutos Federais.

Ademais, sugere-se atender crianças com idade abaixo dos 12 anos de idade, através da formação de turmas no turno matutino e vespertino, para que os estudantes da rede pública de ensino possam realizar a prática no contraturno escolar. Assim como, também incluir mais discentes voluntários e parceiros, além da aquisição de material para suporte e auxílio durante a realização das aulas e treinamentos, uma vez que, a ausência de materiais limitou a execução de algumas atividades e exercícios.

Pode-se concluir que o projeto Tatame Legal contribuiu significativamente para a aprendizagem das artes marciais, concretizando-a com a troca de faixa, e favorecendo a aderência por parte dos indivíduos integrantes do projeto, que almejam dar continuidade para futuramente alcançar a faixa mais desejada, a faixa preta.

MARTIAL ARTS IN IFPB

ABSTRACT

The present report of experience is presented as a result of the Extension Project titled "Cool Mat: Educating through the martial arts", carried out by the Federal Institute of Education, Science and Technology of Paraíba (IFPB) - Campus Cajazeiras. The main objective of this report is to present during the project, which presented itself as one of the goals, an event of sports practice through the martial arts, specifically judo and karate, free of charge, providing

the learning of values, the main philosophical, the history of the martial arts and the various techniques of the two modalities. In addition to experiencing playful, cooperative and competitive activities, stimulating adherence to a healthy lifestyle and nullifying individuals. The classes took place twice a week, lasting 2 hours each class, being Karate in Mondays and Wednesdays, and Judo on Tuesdays and Thursdays. The other activities, such as gymnastics, informative lectures and track exams, took place according to schedule, in specific moments, whether bimonthly or in the last month of project execution. Of the 97 participants, all gained knowledge of martial arts (judo and karate), from philosophy to track swapping, as well as the various specific techniques of fall cushioning, attack, defense and fighting itself. It can be concluded that the Cool Mat project collaborated considerably for the discovery and insertion in the martial arts in the IFPB-Campus Cajazeiras, as well as, for all the surrounding community. In addition to providing adherence and adherence favor the interaction between sports, education and quality of life.

Keywords: Martial Arts. Judo. Karate.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos diversos parceiros que apoiaram o projeto, divulgando, incentivando e dando suporte a equipe de coordenação, para que as aulas pudessem acontecer com sucesso. Aos pais, mães ou responsáveis dos alunos menores de idade, nosso agradecimento pela confiança. Ao IFPB-campus Sousa, especialmente ao departamento de Educação Física, que disponibilizou 20 peças de Tatame para que pudséssemos iniciar as aulas práticas e treinamentos, visando ofertar maior conforto no ambiente de aula. A gestão, professores, discentes, docentes e terceirizados do IFPB - Campus Cajazeiras, por contribuir bastante para que pudséssemos proporcionar a comunidade externa mais qualidade de vida, além de aprendizado e novas vivências através do esporte e artes marciais. Por fim, agradecer ao IFPB – PROBEXT PROJETO.

REFERÊNCIAS

BARREIRA, C. R. A.; MASSIMI, M. **A moralidade e a atitude mental no Karate-Do no pensamento de Gichinfunakoshi**. Belo Horizonte, MG: UFMG; Ribeirão Preto: USP, 2012.

BIRRE R. B. Trauma epidemiology in the martial arts. The results of an eighteen-year international survey. **J Sports Med**, v. 24, n. 6, p. 72-79, 1996.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**, 1998.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento: psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 1992.

GOMES, M. S. P. **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas: contextos e possibilidades**. 2008. 119f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

GOMES, M. S. P. et al. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 16, n. 2, p. 207-227, 2010.

GONÇALVES, Arisson Vinícius Landgraf ; SILVA, Méri Rosane Santos da. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 657-671, jul./set. 2013.

KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 4. ed. Ijuí: UNIJUÍ, 2001.

LIMA, L. M. S. **Caminhando para uma nova (?) Consciência: uma experiência de introdução da arte marcial na educação**. 1999. 331f. Tese (Doutorado) Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1999.

MESQUITA, C. W. **Judô da reflexão a competição: o caminho suave**. Rio de Janeiro. Interciência, 2014.

MORAES, D. F; RUFFONI, R; SOUZA, C. G. D. A utilização dos princípios filosóficos de judô no cotidiano dos judocas do Rio de Janeiro. **Boletim da FIEP**, v. 81, 2011.

OLIVEIRA, M.A.L.D. **Referências técnicas e teóricas do judô: contribuição para um tratamento metodológico mais significativo**. Recife, PE: Universidade de Pernambuco, 2000.

PIMENTA, T. Imaginário e identidades ocidentais: contribuição para a interpretação de artes marciais orientais no Brasil. ENCONTRO DA ASSOCIACION LATINOAMERICANA DE ESTUDOS, 2008. Curitiba, PR. **Anais...** Curitiba, PR, 2008.

SILVA, Jéssica Priscila Barros Gomes; LINO, Lucas André Vasconcelos; AZEVEDO, Paulo Fernando Valois de. **Judô na escola: qual seu objetivo pedagógico?** 2017. Disponível em: <<http://repositorio.asc.es.edu.br/handle/123456789/1077>>. Acesso em: 25 jan. 2018.