

JUDÔ E KARATÊ NO INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA (IFPB)

Samara Celestino dos Santos
Gertrudes Nunes de Melo
Matheus Moreira Luna

RESUMO

O presente relato de experiência é oriundo do segundo ano consecutivo de realização do Projeto de extensão “Tatame Legal: Educando através das artes marciais” desenvolvido no campus Cajazeiras. O objetivo principal deste relato é apresentar os resultados obtidos durante o segundo ano de execução do projeto, que dentre as metas pré-estabelecidas, tinha a da inclusão à prática esportiva através das artes marciais (no caso dos alunos que iniciaram no ano de 2018) e o seu treinamento sistematizado (no caso dos alunos que ingressaram no ano de 2017), especificamente do judô e do karatê. 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. Dos 100 participantes, todos alcançaram conhecimento das artes marciais (Judô e Karatê), desde a filosofia até a troca de faixa, bem como, conseguiram também resultados expressivos em competições de nível local a nacional. Assim, pode-se concluir que o projeto Tatame Legal, colaborou consideravelmente para a inserção e permanência de crianças e jovens nas artes marciais no IFPB-*Campus* Cajazeiras, além de proporcionar oportunidades de troca de conhecimentos e cultura através dos eventos esportivos.

Palavras-chave: Artes Marciais. Judô. Karatê.

JUDO AND KARATE AT THE INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA (IFPB)

ABSTRACT

The present experience report comes from the second consecutive year of the "Tatame Legal: Educating through Martial Arts" extension project developed at the Cajazeiras campus. The main objective of this report is to present the results obtained during the second year of execution of the project, which among the pre-established goals, was to include sports practice through martial arts (in the case of students who started in 2018) and their systematized training (for students who entered the year 2017), specifically judo and karate. The classes took place four times a week, lasting 2 hours each class, being Karate in the Mondays and Wednesdays, and Judo on Tuesdays and Thursdays. Of the 100 participants, all achieved knowledge of the martial arts (Judo and Karate), from philosophy to the exchange of track, as well as, have also achieved significant results in competitions from local to national level. Thus, it can be concluded that the Tatame Legal project collaborated considerably for the insertion and permanence of children and young people in the martial arts at IFPB-*Campus* Cajazeiras, in addition to providing opportunities to exchange knowledge and culture through sporting events.

Keywords: Martial Arts. Judo. Karate.

Data de submissão: 08/03/2019

Data de aprovação: 18/07/2019

1 INTRODUÇÃO

Para Weinberg e Gould (2001) a prática de esporte além de promover o bem-estar psicológico, proporciona interações sociais, o aumento da sensação de controle, do sentimento de competência, da autoeficácia e da autoestima. Portanto, a ação educativa através do esporte pode servir como um espaço promotor de saúde para quem se beneficia em detrimento das modalidades praticada, o fato é que a educação pelo esporte, pode agir transformando potenciais em competências (Machado *et al.*, 2007).

A prática de modalidades esportivas tem sido um recurso/meio utilizado por várias entidades assim como por governo municipal, estadual e federal como política pública de inclusão social. De acordo com Arena e Böhme (2000, p. 184) “as atividades esportivas podem contribuir para um desenvolvimento biopsicossocial harmonioso da criança e do adolescente nos diferentes períodos etários”.

Com a chegada dos primeiros imigrantes japoneses no Brasil, especificamente nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, as artes marciais foram disseminadas no território nacional, principalmente as artes marciais do Judô, Karatê e o Jujútsu (PIMENTA, 2008). O judô foi criado no ano de 1882, por Jigoro Kano, tendo como pilares básico honestidade, respeito, humildade e lealdade (MESQUITA, 2014) e desde de suas origens tem como objetivo um esporte voltado para a evolução interior do indivíduo e da sociedade na qual ele está inserido (OLIVEIRA, 2000). O judô é um esporte de combate praticado como arte marcial e estabelece formas de desenvolvimento de técnicas de defesas pessoais.

Já o Karatê é considerada uma arte marcial milenar também de origem japonesa, que consiste basicamente no uso de socos, chutes, joelhadas e cotoveladas. Vale ressaltar que naquela época o uso de armas era proibido pelo imperador japonês. A partir dessa proibição, começou a florescer secretamente na ilha de Okinawa o combate entre japoneses sem uso de armas (BULL, 2014).

As práticas de artes marciais fazem parte do contexto da cultura corporal do movimento, e podem estar associadas a várias áreas da Educação Física, seja através do objetivo educacional, esportivo, competitivo e até mesmo de lazer. Assim, o principal objetivo deste relato de experiência foi apresentar os resultados alcançados pelo projeto de extensão Tatame Legal: Educando através das artes marciais, o qual visa inserir crianças, adolescentes e adultos à prática esportiva nas artes marciais (judô e karatê), fomentando a aprendizagem da história, filosofia e técnicas, bem como, a especialização esportiva através das atividades de treinamentos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As artes marciais são conhecidas desde tempos mais remotos, quando os homens primitivos se utilizavam delas para sua própria sobrevivência. Naquela época, ainda não eram reproduzidas as técnicas atualmente conhecidas, entretanto, já era possível perceber que a organização dos combates apresentava vestígios de autodefesa (VIANNA, 2015).

Com o passar do tempo, as artes marciais foram classificadas em modalidades de lutas desportivas de acordo com dos seguintes critérios: objetivos do combate, tipo do contato entre oponentes, as ações motoras, a distância entre adversários (GOMES *et al.*, 2010).

Dentre as várias modalidades de lutas desportivas (artes marciais), o Judô e Karatê 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). Além disso, possuem como objetivo principal vencer o seu próprio “eu”, onde estão os seus maiores desequilíbrios, e entendendo-a e exercitando-a a partir de uma visão ampliada (LIMA, 1999; FEIJÓ, 1992; KUNZ, 2001).

Acredita-se que a prática do Karatê permaneceu em sigilo até o século XIX, tornando-se pública a partir da Era Meiji por meio de Gichin Funakoshi (1868-1957), responsável pelo processo de divulgação e expansão do Karatê no Japão e pelo mundo (BARREIRA; MASSIMI, 2012). O grande responsável 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. Assim, além do aperfeiçoamento dos aspectos motores, o Karatê promove o crescimento psicossocial, proporcionando um amplo desenvolvimento integral do praticante (BARREIRA; MASSIMI, 2012).

O judô teve sua origem no Japão em 1882, foi criado por Jigoro Kano. Entre 1889 e 1891, Jigoro Kano percorreu a Europa, divulgando sua arte e, entre 1902 e 1905, esteve na China (VIRGILIO, 1994). Alguns discípulos de Jigoro Kano também divulgaram o judô pelo mundo, em especial na América, inicialmente no EUA, e em seguida um desses discípulos, chamado Mitsuyo Meada, conhecido como Conde de Coma se transfere para o Brasil (SANTOS, 2014). Somente em 1969, foi fundada a Federação Brasileira de judô, que após se filia a Federação Internacional e à União Pan-americana de judô (SANTOS, 2014). O judô brasileiro é destaque entre as modalidades esportivas do país, pois é reconhecido como o esporte que sempre traz medalhas para o país.

Virgílio (1994, p. 23-25) cita em sua obra “A arte do judô” os princípios do Judô estabelecidos pelo mestre Jigoro Kano, que segundo esse autor compõem o espírito do judô, são eles:

Quem teme perder já está vencido; Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo, humildade; Quando verificares com tristeza que nada sabe, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado; Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, quem vencestes hoje poderá derrotar-te amanhã, a única vitória perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância; O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta pra se aperfeiçoar; O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar aquilo o que aprendeu aos seus companheiros; Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem. É o caminho do verdadeiro judoca; praticar o judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como, ensinar o corpo a obedecer corretamente. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Os princípios pré-estabelecidos no judô sugerem o Judô como uma modalidade de luta desportista diferente das outras, percebendo que ele não é apenas uma luta, mas também um estilo de vida e que através desses princípios os judocas percebem que o Judô promove uma relação sócio afetiva, e os orientam para uma relação social e profissional harmoniosa (MORAES; RUFFONI; SOUZA, 2011).

3 METODOLOGIA

O presente relato de experiência, oriundo do segundo ano consecutivo do Projeto de extensão “Tatame Legal: Educando através das artes marciais” realizado no campus Cajazeiras, surge enquanto registro das vivências de Judô e Karatê desenvolvidas para iniciação à prática nas artes marciais (no caso dos alunos que iniciaram sua participação no projeto durante o ano de 2018), e também, como prática de aperfeiçoamento e treinamento (no caso dos alunos que participam desde o início do projeto, no ano de 2017).

Todas as ações realizadas ao longo da execução do projeto, aconteceram a partir de encontros com aulas teóricas, aulas práticas, treinamentos físicos, formações através de palestras e exames de faixas, além da participação em competições para que os conhecimentos adquiridos durante as aulas pudessem ser colocados em prática.

Visando dar continuidade as ações desenvolvidas durante o ano de 2017, e conseqüentemente, cumprir as metas pré-estabelecidas para o ano de 2018, foram renovadas as matrículas dos alunos veteranos. Já para as vagas que surgiram mediante a desistência de alguns alunos, realizamos novas inscrições, as quais foram efetivadas no próprio campus Cajazeiras, junto aos responsáveis do Projeto.

Para que os participantes pudessem se inscrever no projeto, precisavam apresentar atestado médico, justificando estarem aptos a prática de atividades físicas, 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.

Todas atividades do projeto 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.

Durante o mês de novembro de 2018, decidimos encerrar as atividades da modalidade de Karatê do projeto de extensão. Tal decisão foi tomada a partir da solicitação do aluno voluntário que ministrava as aulas da modalidade, como justificativa para solicitação, ele abordou o término do curso superior no IFPB-*Campus* Cajazeiras, e também, o fato de o mesmo ter se inserido no mercado de trabalho, dessa forma, não conseguiria continuar com as atividades desenvolvidas no projeto. Em consequência, os alunos voluntários envolvidos com as práticas do Karatê também solicitaram o desligamento do projeto, uma vez que, os mesmos não tinham interesse de migrar para a modalidade de judô. Logo, objetivando otimizar a oferta de participação no projeto, decidimos continuar somente as atividades do Judô, e ampliar a oferta de vagas para a comunidade externa.

4 RESULTADOS

O projeto de extensão “Tatame Legal: Educando através das artes marciais” ao longo do ano de 2018, obteve a participação de 100 alunos de ambos os sexos, com idade a partir dos 10

anos idade, devidamente matriculados. Dentre os principais resultados podemos citar o desenvolvimento de valores ensinados a partir da filosofia da arte marcial do Karatê e do Judô, como por exemplo, honestidade, humildade, solidariedade e respeito, bem como, o aprimoramento das capacidades físicas, agilidade, equilíbrio, velocidade, força e flexibilidade.

Em relação aos alunos participantes do Judô, os veteranos já realizaram no mínimo dois exames de faixa, e os novatos realizaram o seu primeiro exame. Isto significa que a aprendizagem sobre a arte marcial está ocorrendo satisfatoriamente. Sobre a participação nos eventos esportivos, conseguimos resultados bastante expressivos, o que mostra muita aplicação dos nossos alunos.

Na primeira participação em competição interestadual, Encontro Sesc de Judô 2018, realizada na cidade de Crato/Ceará, a equipe do Projeto conquistou um 3º lugar por equipes. Essa primeira experiência foi muito exitosa, pois além de promover a interação entre atletas e praticantes de judô de diversos estados no Nordeste, ainda contou com a ilustre participação de duas referências internacionais na modalidade; o Judoca Tiago Camilo (Campeão Mundial de Judô, Vice-Campeão Olímpico e Tri-Campeão Panamericano de Judô) e a ex-atleta de judô, Rosicléia Campos (atual Técnica da Seleção Feminina de Judô). Ambos realizaram, palestras sobre suas vivências na modalidade e formação técnica para os participantes.

Outros resultados conquistados foram: 2º lugar por equipes na Etapa Estadual dos Jogos dos Institutos Federais 2018; 1º lugar na categoria até 48kg (feminino) na Etapa Nordeste dos Jogos dos Institutos Federais 2018, realizada na cidade de Natal/RN; 3º lugar na categoria até 48kg (feminino) na Etapa Nacional dos Jogos dos Institutos Federais 2018, que ocorreu na cidade de Fortaleza/Ce. Por fim, ainda tivemos um extensionista convocado para compor a seleção brasileira de judô, para representar o Brasil no Campeonato Mundial de Veteranos, na cidade de Cancún no México e nos Campeonatos Sul-americano e Pan-americano de Judô que ocorreram na cidade de Buenos Aires/Argentina, conseguindo garantir o 2º lugar em ambos os campeonatos.

Sobre os alunos do Karatê, esses realizaram apenas um exame de faixa, pois no decorrer do ano de 2018 decidimos encerrar as atividades do Karatê, uma vez que, o aluno voluntário responsável pelas atividades solicitou a sua saída do projeto, em decorrência da conclusão do seu curso de graduação e inserção no mercado de trabalho.

5 CONCLUSÃO

Pôde-se perceber que os alunos participantes (novatos e veteranos) do Projeto de Extensão Tatame Legal: Educando através das artes marciais, apresentaram aprendizagem satisfatória sobre a filosofia, valores e técnicas na modalidade de Karatê e de Judô. Dessa forma, as atividades propostas no projeto também puderam contribuir diretamente para a formação pessoal e social dos envolvidos, inclusive, proporcionando vivências que permitem também a aquisição de saúde e qualidade de vida através da atividade física e esporte. As aulas e treinamentos dessas artes marciais foram expandidas na comunidade interna e externa ao longo do ano de 2018, inclusive, com uma notória e significativa participação dos extensionistas em diversas competições esportivas regionais e nacionais.

Dessa forma, sugerimos a continuidade do projeto para desenvolvermos ainda mais as aprendizagens e habilidades dos alunos do projeto, de forma a contribuir também, para a permanência e especialização no esporte, bem como, envolver mais discentes voluntários nas nossas atividades, além de tentarmos adquirir mais materiais de suporte para as aulas e treinamentos de judô.

Assim, conclui-se que o projeto contribuiu significativamente para a disseminação das modalidades de Judô e Karatê, bem como, a prática da atividade física gratuita e orientada, promovendo inclusão social através do esporte e favorecendo a interação entre corpo e mente,

saúde e qualidade de vida desses indivíduos, fomentando a permanência no âmbito escolar, e principalmente, auxiliar no desenvolvimento do processo formativo dos indivíduos envolvidos.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos aqueles que contribuíram para a realização do projeto, especialmente a gestão, discentes, docentes e terceirizados do IFPB - *Campus* Cajazeiras, por contribuir direta ou indiretamente para que pudéssemos proporcionar a comunidade externa mais atividades inclusivas e que desenvolvem qualidade de vida. Por fim, agradecer também a Pró-Reitoria de Extensão e Cultura do IFPB (PROBEXT PROJETO).

REFERÊNCIAS

ARENA, S.S; BÖHME, M.T.S. Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. **Rev. paul. Educ. Fís.**, V. 14, N. 2, P. 184-95, jul./dez., 2000.

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.

BULL, S. W. Karatê. In: FUNAKOSHI, G. **Karatê-Dô Kyohan: o texto mestre**. São Paulo: Cultrix, 2014, p. 7-11.

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

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.

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.

MACHADO, P. X.. *et al.* Impacto de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil. **Psicologia Escolar e Educacional**, v.11, n. 1, p. 51-62, 2007.

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. edição especial, 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.

SANTOS, S. G. dos. **Judô**: Filosofia aplicada. Florianópolis: editora Duplic, 2014.

VIANNA, J. A. **Lutas**. São Paulo: Fontoura, 2015.

VIRGÍLIO, S. **A arte do Judô**. Porto Alegre: Editora Rígel, 1994.

WEINBERG, R.S., & GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.