



O USO DO KARATE ESTILO WADO RYU COMO FERRAMENTA NO COMBATE DO ESTRESSE ACADÊMICO NO ANO 2016-2017

Ítalo R. C. de MIRA¹; Mosar F. BOTELHO²

RESUMO

A arte marcial busca a melhoria do atleta em sua parte física, mental e psicológicas. Busca lapidar os valores éticos e morais de cada indivíduo além de melhorar seu rendimento escolar e sua relação familiar. O projeto desenvolvido no campus Inconfidentes vem trabalhando com alunos do IFSULDEMINAS desde 2015, e usa como instrumento principal o Karatê estilo Wado – Ryu. Alunos participantes do projeto foram entrevistados através de pesquisas e questionários com o intuito de saber o que foi melhorado em sua vida pessoal e acadêmica. Todas as perguntas realizadas obtiveram uma média acima de 70% das respostas de forma positiva, onde os participantes afirmam que o Karatê melhorou todas as suas capacidades em geral.

Palavras-chave: Ética; Educação; Disciplina; Família;

1. INTRODUÇÃO

No que se refere as artes marciais, a população vê a prática como forma de resolver os problemas pessoais fazendo o uso de técnicas ensinadas nas aulas. Ferreira (2006, p 42) diz “*o fator afetivo e social também é exaltado, podendo ser observado que os alunos desenvolvem a auto-estima o autocontrole e a determinação*”.

Um exemplo disto, o mestre de Capoeira (considerado como arte marcial), realizou uma entrevista para uma revista no ano de 1999. Na entrevista ele citou: “*na roda de capoeira, não existem preconceitos e nem vaidades nas pessoas, é nela que os opostos se encontram, o rico e o pobre, o negro e o branco, o doutor e o analfabeto*” (MARCELINO, 1999, p. 4).

Um professor de educação física da Universidade Estadual da Paraíba citou em uma entrevista

“Os conteúdos das lutas devem ser incluídas no planejamento escolar pelo professor de educação física de forma que possa contribuir para a formação dos alunos, considerando todos os aspectos do indivíduo: social, intelectual, afetivo, motor e filosófico, bem como observando os aspectos lúdicos e suas particularidades na educação infantil” (SOUZA, 2012, p. 21).

BRASIL (1998, p. 1), cita a importância da prática e incentivo nas instituições de ensino das artes marciais, o artigo escrito aponta:

1 IFSULDEMINAS – italo.mira14@outlook.com.com

2 IFSULDEMINAS – mosar.botelho@ifsuldeminas.edu.br



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

ISSN 2319-0124

As artes marciais podem ser uma saída eficaz para o resgate social de seus alunos (as) no âmbito escolar, além de poder contribuir positivamente para o rendimento escolar, lhes dando mais concentração, disciplina e interesse. A conclusão que este estudo chega, é que as artes marciais, além de contribuírem positivamente para o rendimento escolar, contribuem para a formação de bons cidadãos, lhes ensinando e lapidando valores humanos, não somente para o âmbito escolar, mais sim para toda uma vida.

2. MATERIAL E MÉTODOS

No intuito de ensinar a filosofia do estilo, foi realizado um evento denominado “I Encontro do estilo Wado Ryu entre São Paulo e Minas Gerais” onde nossos atletas puderam se integrar junto a praticantes daquele estado. Nas aulas semanais o condicionamento físico, a filosofia do estilo e as técnicas foram trabalhadas continuamente. Uma frequência de 15 atletas semanais foi contabilizada, sendo que diversos outros participaram pelo menos uma vez do programa, quantificando um total de 100 pessoas. A interação com a comunidade também pode ser verificada pois praticantes das escolas municipais estão sempre presentes. A prefeitura do município também nos apoiou com o deslocamento ao evento que ocorreu na Matriz em São Paulo.

Para avaliação desse projeto, foi realizada uma pesquisa usando de formulário e aplicado a participantes escolhidos de forma aleatória. Perguntas foram elaboradas para que fossem aplicadas aos alunos que participam deste projeto. Estas perguntas tinham como objetivo saber o que foi melhorado e o que mudou na vida do integrante após começar a praticar uma arte marcial. As perguntas realizadas foram: A filosofia e ensinamentos do Karate estilo Wado-Ryu acrescentou valores morais para a sua pessoa?; A prática dessa arte marcial aumentou sua autoconfiança e capacidade de superação?; Você percebeu se sua coordenação motora para realização dos movimentos melhorou?; Quanto ao desempenho acadêmico e/ou no trabalho você percebeu estar mais concentrado?; No que se refere a capacidade de controlar suas emoções em situações de pressão, houve melhora?; Você está mais paciente com seus irmãos, Pai, Mãe, Vô, Vó e primos?; Quanto a seu condicionamento físico? Todas as questões foram realizadas de forma objetiva tendo como opção as seguintes marcações: Piorou, Não Mudou, Mudou Pouco, Mudou Muito.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto desenvolvido no campus Inconfidentes está vinculado com a matriz principal do Karatê, que está situada na cidade de São Paulo, onde temos o Mestre Koji Takamatsu, que foi o



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

ISSN 2319-0124

fundador desta arte no Brasil, tendo o 9º DAN no estilo, sendo o único com essa graduação fora do Japão. Na figura 1, observa-se praticantes do IFSULDEMINAS juntamente com praticantes de São Paulo, na matriz e também academia do Mestre Koji Takamatsu durante o “I Encontro do estilo Wado Ryu entre São Paulo e Minas Gerais”. Atividades como regras de arbitragem de campeonato foi ministrada assim como o nivelamento de técnicas. Ressaltamos que para o deslocamento tivemos o apoio da Prefeitura municipal de Inconfidentes.



Figura 1 – Evento ocorrido na matriz do estilo em São Paulo

A pesquisa quanto a satisfação e desenvolvimento dos praticantes foi realizada e 11 praticantes responderam o questionário, ocorrido de forma aleatória via plataforma da Google com a estrutura de pesquisa por formulário.

No que tange ao questionamento quanto ao ganho de valores morais impresso pelo estilo e sua filosofia, todos os participantes da pesquisa afirmam que tiveram grande relevância em suas vidas cotidianas. Da mesma forma, quanto a coordenação motora, houve grande contribuição para sua melhora, afirmando em 100% dos participantes que “Mudou muito”.

Quanto a pergunta “*A prática dessa arte marcial aumentou sua autoconfiança e capacidade de superação?*”, 90,9% afirmaram que “Mudou muito”, enquanto 9,1% afirma que ocorreu “Mudou pouco”. Nota-se com isso que a autoconfiança e capacidade de superação foi trabalhada pela maioria dos participantes, fato muito importante no estilo. Fazendo uma comparação rápida, durante um combate esses fatores devem estar aguçados para que possam atingir seus objetivos de conquistar e crescerem psicologicamente de forma madura e consciente.



9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

6º Simpósio da Pós-Graduação

ISSN 2319-0124

No que se refere ao estágio de concentração, 72,7% afirmam terem percebido melhora quanto a sua concentração afirmando que “Mudou muito” e 27,3% afirmam que pouco perceberam essa mudança. Esse fato é importante na tomada de decisões tanto no sentido administrativo quanto no sentido acadêmico durante a resolução de provas ou mesmo durante as aulas. Associada a essa questão foi realizada a pergunta “No que se refere a capacidade de controlar suas emoções em situações de pressão, houve melhora? ”, tendo como resultado 90,9% apresentaram uma percepção positiva nesse ponto, o que está associado a concentração. Apenas 9,1% afirma que pouco mudou. Acredita-se que estes participantes já tenham um bom nível de concentração ou que realmente não tiveram acréscimo na prática do estilo.

A relação familiar foi apontada em uma das questões, e notou-se que 81,8% apresentaram uma afirmação positiva quanto a mudança de comportamento. Esse estilo prima muito pela família dentro da prática, logo verifica-se essa influência.

Quanto ao condicionamento físico, 72,7% perceberam modificação em seu condicionamento, possibilitando tanto a prática dessa arte quanto o desenvolvimento de atividades durante o dia-a-dia.

4. CONCLUSÕES

Portanto concluímos que o projeto “Estresse Acadêmico 2016: o uso do karate estilo Wado-Ryu como ferramenta em seu combate” possibilitou ganhos culturais, morais e físicos a todos seus praticantes. O envolvimento da sociedade tem sido positivo o que motiva a continuação desse projeto em novas edições.

REFERÊNCIAS

- MARCELINO, N. C. **Lúdico e lazer**. In:(org.). Lúdico, educação e educação física. Injuí: Unijuí, 1999, 113p.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998, 115p.
- FERREIRA, H. S. **As lutas na educação física escolar**. Revista de Educação Física - Nº 135. Universidade Estadual do Ceará (UECE) - Fortaleza – CE. 2006, p 36-44.
- EDUCAÇÃO FÍSICA REVISTA DE Nº 135 NOVEMBRO DE 2006
- SOUSA, Antônio J. D. V. **As lutas como proposta pedagógica na Educação Física Escolar**. Conclusão de Curso em Educação Física Escolar. Campina Grande - PB, 2012, 26p.