



**ANALISE TÉCNICA E FÍSICA DO PROJETO DE KARATE NO COMBATE AO  
ESTRESSE ACADÊMICO DO CAMPUS INCONFIDENTES NO PERÍODO 2015-2016**

**Gabriel T. G. SILVA<sup>1</sup>; Mosar F. BOTELHO<sup>2</sup>**

**RESUMO**

As pressões sofridas em decorrência das responsabilidades inerentes à rotina de estudos e trabalho tendem a levar as pessoas a estados de exaustão e conflitos emocionais. As artes marciais requerem e geram padrões de comportamento saudáveis. Tais disciplinas são usualmente aplicadas às demais esferas da vida humana devendo-se, com o tempo, integrar à personalidade dos indivíduos e refletir em seus hábitos. No início de 2015, formou-se, no IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, uma equipe de Karatê-Dô Wadô-Ryu Renmei. Realizou-se uma verificação quanto ao aprimoramento técnico e condicionamento físico. Foram avaliados dois resultados. O primeiro os exames de graduação pelos quais os praticantes passam periodicamente e o segundo um teste físico baseado em exames militares. Os resultados mostraram que, embora não se tenham alcançado os valores classificatórios nos exames físicos, o grupo evoluiu tecnicamente e apresenta condicionamento físico relativamente próximo ao médio requerido pelos exames militares.

**Palavras-chave:** Educação; artes marciais; educação física; evasão escolar.

**1. INTRODUÇÃO**

Segundo Ferraz et. al (2014), as pressões advindas de programas e prazos cada vez menores, das exigências do mercado, da competição interna das organizações e das variações econômico-financeiras levam a maioria das pessoas a um estado de enrijecimento muscular e de exaustão mental que, ocorrendo repetidas vezes, tende a esgotar as reservas físicas e emocionais dos indivíduos.

Um dos produtos do referido estado de tensão é a evasão escolar, que figura dentre os principais debates e reflexões da educação brasileira, e ocupa um espaço de relevância no cenário das políticas públicas educacionais. No que tange à educação, a legislação brasileira determina a responsabilidade da família e do Estado no dever de orientar a criança em seu percurso sócio-educacional. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação – Lei 9.394/96 delibera a esse respeito: *Art. 2º. A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.*

---

1 IFSULDEMINAS – gabrielpaleoart@ifsuldeminas.edu.br

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



# 9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

## 6º Simpósio da Pós-Graduação

ISSN 2319-0124

Dentre os programas de permanência das instituições educacionais e militares, há décadas vêm-se adotando as artes marciais. Essas, desde suas origens, propõem a disciplina, o respeito, o controle emocional, a concentração e a paciência. O esperado é que tais valores sejam também aplicados no ambiente de trabalho, estudo, ambiente doméstico e demais campos de relacionamentos dos praticantes. Os valores que são aprendidos devem-se integrar à personalidade do indivíduo, que passa a refleti-los em seus hábitos e atividades. A prática desses princípios constitui um veículo de promoção de cidadania e consciência social.

No presente trabalho, propusemos o diagnóstico do aprimoramento técnico e físico dos praticantes de Karatê Wadô-Ryu da equipe do IFSULDEMINAS – Campus Inconfidentes, através dos resultados tabelados dos exames periódicos de graduação e de um teste físico baseado em instituições militares.

### 3. MATERIAL E MÉTODOS

A fim de se constatar o desenvolvimento técnico dos praticantes foram realizadas avaliações de graduação sob a responsabilidade técnica de mestres em Wado-Ryu das academias das cidades de Dois Vizinhos e São Paulo. No intuito de ganho de experiência foram realizadas visitas a academia matriz do estilo em São Paulo. Os exames de graduação são elaborados e aplicados, exclusivamente pela Equipe de Avaliação, não havendo disponibilidade das informações metodológicas.

Quanto à aptidão física, aplicamos um teste, baseado nas informações disponíveis nos sites de cinco instituições militares brasileiras, sendo referentes à etapa de avaliação física de seu processo seletivo. Havendo diferentes critérios nas avaliações das instituições, tanto no que diz respeito aos tipos de exercícios exigidos quanto em sua intensidade, selecionaram-se somente exercícios passíveis de realização no espaço selecionado para a aplicação do teste: o campo de Futebol, localizado junto ao Ginásio Poliesportivo Nilo Peçanha, onde está situado o tatame em que são realizados os treinos. Adotamos como padrão de intensidade dos exercícios, valores médios aproximados entre os valores utilizados pelas instituições.



#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a execução desse projeto 14 pessoas se graduaram ao longo de 1 ano, tendo sido realizados 3 exames. Dentre os examinados, todos foram aprovados em todos os exames, apesar de se terem atribuído as notas, conforme o desempenho individual. Os professores que avaliaram os exames de graduação pertencem ao Estado do Paraná (3º DAN) e de São Paulo (9º DAN).

A visita técnica a São Paulo ocorreu em duas oportunidades. A primeira ocorreu para a avaliação técnica e a graduação de Kyu dos atletas pelo 9ºDAN Koji Takamatsu (Figura 1a). A segunda ocorreu para a participação do evento de comemoração de 60 anos do estilo no Brasil (Figura 1b e 1c). Nesse evento o IFSULDEMINAS representado pela pessoa do Prof. Mosar Faria Botelho foi reconhecido como academia praticante do estilo (Figura 1b).



(a)



(b)



(c)

**Figura 1** – Visita dos atletas de Inconfidentes a São Paulo

Também foi realizada um visita técnica do 9ºDAN Koji Takamatsu a Inconfidentes onde foi realizado treino técnico e a avaliação de Kyu da equipe de Inconfidentes (Figura 2).



**Figura 2** – Avaliação de Kyu e Treino técnico em Inconfidentes

O desenvolvimento nas artes marciais requer anos de prática. Portanto os resultados do presente trabalho são ainda pouco representativos quando comparados ao esperado na prática



# 9ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS

## 6º Simpósio da Pós-Graduação

ISSN 2319-0124

continuada no decurso de maior escala de tempo. Quanto aos testes físicos (**Tabela 1**), os valores estiveram próximos às médias nacionais.

AVALIADO	ATIVIDADE				
	<i>Shuttle Run</i>	Flexão (30 s)	Barra Fixa	Abdominal (30'')	Corrida (12')
<b>Requisito classificatório</b>	<b>6,25''</b>	<b>13 (M), 6 (F)</b>	<b>3</b>	<b>25 (M), 20 (F)</b>	<b>2,2 (M); 1,7 (F)</b>
Abdiel	4,93''	13	1	21	≈ 2,0 km
Adalto	5,04''	16	7	23	≈ 2,0 km
Alisson	5,41''	16	6	23	≈ 2,0 km
Carolina	6,51''	2	-	17	≈ 2,0 km
Gabriel	5,11''	13	8	28	≈ 2,0 km
Gustavo Castro	5,87''	10	2	18	≈ 2,0 km
Gustavo Bueno	5,58''	2	2	24	≈ 2,0 km
Italo	5,26''	13	2	18	≈ 2,0 km
Jadson	5,50''	13	2	26	≈ 2,0 km
Jonas	5,87''	8	2	18	≈ 2,0 km
Leonardo	4,97''	13	10	23	≈ 2,0 km

≈ : Aproximadamente; M : Masculino; F : Feminino; - : Isento (a)

**Tabela 1 – Testes físicos aplicados aos praticantes.**

## 5. CONCLUSÕES

Consideramos que a prática pontuada por testes e exames tende a motivar os praticantes na busca pelo desenvolvimento. Nesse sentido a arte marcial se alia à educação, por proporcionar aos estudantes do IFSULDEMINAS um ambiente de desenvolvimento técnico e físico, ao passo que estimula a redução do estresse advindo da rotina acadêmica. Para resultados mais significativos sugerimos que se repitam periodicamente os exames físicos e que se publiquem seus resultados, juntamente dos exames de graduação.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao IFSULDEMINAS pelo apoio financeiro, e à *Academia Matriz da Organização Wadô-Ryu Karatê-Do Renmei do Brasil* e à *Associação Garra de Karatê Wadô-Ryu*.

## REFERÊNCIAS

BANOV M. R. **Psicologia no gerenciamento das pessoas**. 2.ed. São Paulo, 2011. CABRAL, J. C. **Evasão escolar no Instituto Federal Sul-rio-grandense: um estudo de caso no Campus Passo Fundo**. Dissertação de mestrado, 118 f, 2012.

FERRAZ, F. C.; REZENDE, F. F.; OLIVEIRA, C. S. Estresse no ambiente de trabalho. **Arch Health Invest**. Vol. 3 N. 5. p. 797-2502, 2014.