

O ESPORTE COMO OPÇÃO EXTRACURRICULAR: a socialização de um projeto de extensão

Verônica Moraes de OLIVEIRA¹; Nathália Lopes Caldeira BRANT²; Katia Alves CAMPOS³

RESUMO

O Instituto Federal do Sul de Minas tem como missão promover o desenvolvimento da região onde se encontra. A partir do tripé ensino/pesquisa/extensão, sobretudo, das ações da extensão, encontra um importante mecanismo para intervir na comunidade no intuito de partir das necessidades locais para realização das suas ações. A Pró Reitoria de Extensão, assim, tem garantido anualmente o lançamento de editais onde os servidores podem propor ações de extensão para a comunidade. Em 2015, foi aprovado o Projeto Jita Kyohei que possibilitou a prática da inclusão social nas questões voltadas à prática da cidadania, por meio dos valores implícitos no esporte. Em parceria com a Escola Estadual José Bonifácio de Poço Fundo/MG, o *Campus Machado* atendeu 30 adolescentes, que foram introduzidos a este esporte e possibilitou, em oito meses de realização do projeto, a participação com êxito em campeonatos regionais. Além de contribuir no desempenho escolar, pois os participantes apresentaram melhoria na concentração em sala de aula.

Palavras-chave: Jita Kyohei. Extensão. Inclusão social. Esporte e lazer.

1. INTRODUÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Projeto Jita Kyohei, surgiu da ideia de dar continuidade ao Projeto Judô Educativo, com os alunos do Projeto Escola em Tempo Integral (CAMPOS, 2015). Neste contexto, formar integralmente o cidadão, é que o Judô foi introduzido, tentando mostrar aos jovens que, por trás do grande atleta, existe a formação do indivíduo em todos os aspectos. O judô além de oportunizar a prática da inclusão social, promove a qualidade de vida e a autovalorização do ser humano nas questões voltadas à prática da cidadania, por meio dos valores implícitos no esporte.

Todo esporte é benéfico, entretanto, o judô é uma alternativa apropriada, para alunos na fase pré-adolescência e adolescência, pois representa um exercício capaz de harmonizar os movimentos e desenvolver consciência e coordenação motora (DE OLIVEIRA, et al., 2015). Além disso, os códigos de conduta moral e a disciplina, envolvidos na prática do judô, ajudam a desenvolver autocontrole e autoconfiança, importantes para um jovem lidar de modo natural

¹ Graduanda Biologia, Bolsista de Extensão Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado, Machado/MG. Email: vevemorais2009@hotmail.com.

² Assistente Social, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado, Machado/MG. nathalia.brant@ifsuldeminas.edu.br.

³ Docente, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Machado, Machado/MG. Email: katia.campos@ifsuldeminas.edu.br.

com conflitos em seus relacionamentos, principalmente os vividos dentro do ambiente escolar.

Desde os primórdios da prática das artes marciais, buscava-se além de formar guerreiros de alta competência, preservar nestes a prática do código moral. E nesse sentido, o projeto foi uma alternativa apropriada por representar um exercício capaz de harmonizar os movimentos e desenvolver consciência e coordenação motora, pois o aprendizado do judô torna o aluno mais responsável, disciplinado e seguro.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Atender 30 alunos, com idade entre dez e 15 anos, distribuídos em duas turmas, que além das aulas teóricas e práticas de judô tiveram o acompanhamento do seu desempenho escolar, em especial o processo comportamental. Quanto à questão familiar buscou-se a integração com a família através de reuniões e viagens com acompanhamento dos filhos, participação na vida escolar e no processo de formação esportiva.

Em outro plano, buscou-se por talentos esportivos para representar a comunidade escolar em eventos. A escolha se deu por meio de observação, avaliação periódica e análise das habilidades do praticante.

O trabalho foi estabelecido de forma a buscar a formação do atleta com especial atenção ao processo de formação da criança e adolescente, estabelecendo um plano de trabalho individualizado que respeite seu processo de formação biopsicossocial e evitando o “treinamento precoce”.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

As aulas de judô iniciaram em maio de 2015 e foram divididas em aulas teóricas e práticas (condicionamento físico e técnicas específicas de judô) e ocorreram em dois encontros semanais de duas horas cada. Foram ofertadas 15 vagas para o período da manhã e 15 vagas para o período da tarde. O público alvo foram 30 crianças, com idade entre 10 e 15 anos, da Escola Estadual José Bonifácio em Poço Fundo.

A escola por ser uma instituição social, que ocupa um lugar de destaque e pôde por meio deste projeto criar estratégias com o objetivo de prevenir comportamentos inadequados dos jovens e ajudá-los a encontrar um ponto de equilíbrio entre seus anseios/desejos e as regras sociais. Pois é na escola que as crianças, de forma gradual, fazem apropriação dos

modelos sociais de comportamentos e valores morais, desenvolvendo sua autonomia e fazendo sua inserção no grupo social, nesta mesma linha também estão as conclusões de De Oliveira et al. (2015).

O contato com a filosofia das artes marciais também enriqueceu a formação educacional, pois, os alunos trabalharam conceitos como respeito, calma, observação e vivenciaram situações nas quais iniciativas agressivas não são as melhores soluções e nem são valorizadas. A compreensão de que um comportamento cheio de raiva pode levar a derrota ajuda a tornar o jovem mais tolerante. O uso da inteligência foi estimulado, principalmente no sentido de um judoca utilizar a própria força e peso do seu oponente contra ele.

Resumindo foram trabalhadas três frentes. A primeira, condição física, foi obtida pela prática do esporte que exige esforço físico extenuante, de forma ordenada e metódica para proporcionar um corpo forte e saudável. Pois todas as funções corporais tornam-se melhor adaptada pela atividade que promove aumento de força muscular geral, da resistência, da coordenação, da agilidade e do equilíbrio. Devido ao treinamento o indivíduo tende a tomar mais cuidado com a sua saúde, prevenindo doenças, o envolvimento com drogas e condicionando a reagir reflexivamente para evitar acidentes e atos de violência.

A segunda frente, espírito de luta, isto é, pela prática das técnicas do Judô e pela incorporação dos princípios filosóficos durante os treinamentos, o indivíduo se torna mentalmente condicionado a proteger seu próprio corpo em circunstâncias difíceis, defendendo-se. Com o treinamento, adquire autoconfiança e autocontrole.

Por último, e a mais importante, foi a atitude moral autêntica, que é concebida através do rigor do treinamento, que induz a humildade social, a perseverança, a tolerância, a cooperação, a generosidade, o respeito, a coragem, a compostura e a cortesia. As experiências obtidas durante o treinamento, por tentativa e erro e pela aplicação das regras de luta, impõem mudanças de atitudes, elevando o poder mental da imaginação, redobrando a atenção e a observação e firmando a determinação. Quando falhas do conhecimento social e de moralidade constituem-se em problemas, um método de ensinar a cortesia entre as pessoas e melhorar a atitude social torna-se importante e, por isso, o Judô, desempenha papel relevante nesse contexto, como instrumento de formar e lapidar os verdadeiros caracteres morais do ser humano.

Os resultados concretos obtidos pelo projeto também podem ser mensurados, pois durante o decorrer do ano, foi realizado um Festival de Judô, para exibição, interação entre os

praticantes com respeito mútuo e amizade. Além de vivenciar a competição foram atribuídas as faixas aos participantes o que ocorreu com a presença da comunidade.

Os alunos ainda participaram de campeonatos regionais em três etapas da competição organizada pela Liga Sul Mineira, conquistando dez medalhas de ouro, duas medalhas de prata e três de bronze. Nos Jogos Escolares de Minas Gerais dentre todas as escolas mineiras, conquistaram o terceiro lugar feminino, na faixa etária entre 12 e 14 anos, recebendo duas medalhas de prata e uma de bronze. E na parte pedagógica, que não representava o foco do projeto, foi relatada durante as reuniões com a equipe pedagógica, a melhoria na disciplina e na concentração de todos os participantes.

5. CONCLUSÃO

O projeto Jita Kyoei oportunizou a prática da inclusão social, promoção da qualidade de vida e autovalorização do ser humano nas questões voltadas à prática da cidadania, por meio dos valores implícitos no esporte.

AGRADECIMENTOS

À Pró-reitora de extensão do IFSULDEMINAS (PROEX), pela disponibilização do edital que possibilitou a execução deste projeto e a Escola Estadual José Bonifácio, nas pessoas de seus servidores e estudantes, que conseguiram concretizá-lo.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, K. A. **Jita Kyoei**: Bem estar e Benefício Mútuo. Disponível em: <<https://gppex.ifsuldeminas.edu.br/index.php/comunidade/main/edit/985>> Acesso em: 15 set. 2016.

DE OLIVEIRA, S. R. et al. Judô: construindo valores no contexto da escola. **Seminário Institucional do Pibid-Anais eletrônicos**, 2015.