

## JUDÔ PARA A COMUNIDADE

BRUNO SILVEIRA MARTINS<sup>1</sup>; LUCAS DE SOUZA RAUGUST<sup>2</sup>; EDUARDO MERINO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – bruno\_martin5@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – lucas.raugust@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – edumerino@ig.com.br

### 1. APRESENTAÇÃO

Este trabalho tem como propósito apresentar o relato de experiência do projeto de extensão Judô para a Comunidade. Este projeto teve início em 2013 e encontra-se ativo até o presente momento. Os principais objetivos estão centrados em dois eixos: formação profissional e atendimento à comunidade. O público atendido é constituído por jovens e adultos de ambos os gêneros vinculados ou não a universidade. O projeto atingiu o número de 57 participantes ao longo de 2016, sendo 44 homens e 13 mulheres, com idade entre 18 e 40 anos. As atividades foram realizadas em horários diversificados com públicos diferentes conforme a disponibilidade dos praticantes. O horário mais frequentado pelo público foi o horário do meio dia, sendo composto por estudantes universitários de diversos cursos. Já, o treino no turno da tarde teve a predominância do público feminino. Os dois grupos citados tinham como foco de treino a promoção da modalidade na perspectiva da saúde. Além disso, constituiu-se um outro grupo com sessões de treino voltados para competições, tais como os Jogos Universitários Brasileiros, Campeonatos da Federação Gaúcha de Judô e a I Copa ESEF-UFPel de Judô, também organizada por esse projeto.

O projeto tem como público tanto alunos da graduação quanto comunidade em geral, promovendo a difusão e a socialização do conhecimento nesta área, aproximando a universidade da comunidade externa devido a participação aberta e gratuita. O impacto na formação profissional amplia a possibilidade de intervenção na Educação Física, mesmo antes de concluir a graduação.

No que tange aos benefícios trazidos à comunidade é possível descrever a oferta e difusão de uma modalidade olímpica e a promoção da saúde através da prática do esporte que tem como princípio reforçar valores do indivíduo além de fortalecer práticas disciplinares.

### 2. DESENVOLVIMENTO

O projeto teve seu início em 2013 com a participação do professor da Escola Superior de Educação Física - ESEF\UFPEL e faixa preta, Eduardo Merino. No princípio haviam apenas duas seções de treinos semanais, nas segundas e quartas-feiras, no horário do meio dia, com um público de seis alunos fixos. Em 2016, tendo sido o projeto contemplado com uma bolsa de extensão, houve o ingresso do estudante de Educação Física Bruno Martins como monitor, aprovado através de processo seletivo. A partir desse momento, foi possível expandir o projeto aumentando sua grade de horários e aulas sem custos aos praticantes e aberto à comunidade.

Os dias e horários de aulas ficaram estabelecidos da seguinte maneira: de segunda a sábado, em horários às 12 (doze) horas e às 17 (dezessete) horas. As aulas de segundas e quartas-feiras ministradas pelo professor Eduardo Merino, e as aulas de terças, quintas e sextas, pelo monitor bolsista Bruno Martins. Aos sábados, às 17 (dezessete) horas a aula é ministrada pelo monitor voluntário Lucas de Souza Raugust, estando o projeto constantemente supervisionado pelo professor tutor.

Dessa forma, as turmas que participavam dos treinos ao meio dia e às dezessete horas possuíam características parecidas entre seus praticantes, sendo a maioria composta por iniciantes. Seus objetivos com o Judô eram mais voltados a prática de um exercício físico durante a semana, socialização e aprendizado da modalidade. Essas sessões de treinamento eram tradicionais, ou seja, organizadas de forma esquematizada e linear, como ainda é feito na sede Kodokan, onde foram concebidas pelo seu criador Jigoro Kano. A organização consiste da seguinte maneira, conforme Franchini (2008): *Taisso* (aquecimento), *Ukemis* (técnicas de amortecimento de queda), *Uchikomi* (repetição de técnicas), *Randori* (luta).

Além disso, as sessões de sábados eram voltadas para aqueles praticantes que já estavam a mais tempo participando da modalidade e tinham interesse em participar de competições. Nessas aulas, os exercícios eram mais voltados para aspectos técnicos e táticos para situações de combate em competições. A turma das dezoito horas abordava o caráter de preparação física e para melhoria de desempenho, sendo assim, o treino não possuía a mesma organização didática de preparação de aulas que os demais, pois nessa sessão eram realizados exercícios específicos para a melhora de performance.

Todas as sessões de treino foram realizadas no *Dojô*, nome utilizado para referenciar a sala de lutas que se localiza na ESEF - UFPel. As reuniões e planejamentos também eram feitas a cada duas semanas para relatar o andamento dos treinos aplicados, discussão sobre diferentes métodos e a correção de possíveis dúvidas.

Ao final do semestre de 2016 foi organizado a primeira competição de Judô da ESEF\UFPEL, que foi organizado pelos monitores e pelo professor responsável pelo projeto. O campeonato contou com a participação de alunos do projeto, praticantes de outras academias e instituições de Judô, tais como Instituto Federal Sul-Rio-Grandense - IFSul, Faculdade Anhanguera e Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS.

### 3. RESULTADOS

Diante do levantamento realizado através da lista de chamada aplicada de presença nas aulas, foi possível perceber que do contingente de 57 praticantes que iniciaram no projeto em 2013 até o final de 2017, 16 alunos se mantiveram no mesmo e alcançaram a graduação específica do judô, conforme Regulamento para exames que outorga as faixas e graus da CBJ (Confederação Brasileira de Judô), como mostrado abaixo:

- Campeonato do Interior – 1º e 2º lugares;
- 1ª Copa ESEF\Ufpel de Judô – 5 participantes em 1º lugares, 3 participantes em 2º lugares e 3 participantes em 3º lugares;
- Campeonato Interno Assiaju 2016 – 2 participantes em 2º lugares e 1 participante em 3º lugar;
- Campeonato Interno Assiaju 2017 – 1º e 2º lugares.

Os treinamentos de sábado à tarde também reverteram excelentes resultados, tendo em vista que, a participação da UFPEL no Jogos Universitários Gaúcho - JUGS em 2016 foi contemplada apenas com uma participação de um aluno na modalidade de lutas não resultando em classificação. Para o ano de 2017 o grupo mobilizado com os encontros aos sábados, contatou alunos interessados para participação no evento e divulgou amplamente o campeonato nas redes sociais, alcançando assim, outros alunos que abordavam as classes Masculina e Feminina e de cursos além da Educação Física, como Direito e Ciências sociais.

Neste evento, participaram 8 competidores, com 90% de aproveitamento, referindo-se a medalhas conquistadas: 3 atletas vice-campeões e 5 atletas na 3º colocação. No Ranking Geral de pontos por equipes a Instituição classificou-se em 4º lugar, apresentando uma melhora considerável ao comparar resultados do ano anterior.

#### 4. AVALIAÇÃO

Esta prática foi muito importante para a formação do grupo como um todo, uma vez que possibilitou aplicar na prática teorias já vistas em sala de aula e assim adquirir experiência antes mesmo da formação de iniciado em Educação Física. Esta oportunidade apresentou-se como uma área de atuação até então desconhecida, onde foi possível obter conhecimentos para constituir sessões de treino de judô para diferentes públicos, sejam eles com interesse pelo viés da promoção da saúde, valores da modalidade em questão, ou pelo rendimento competitivo. Além disso, foi possível perceber o interesse dos indivíduos envolvidos nesse projeto tendo em vista sua frequência, comprometimento e motivação nos treinos propostos. O projeto é uma excelente oportunidade de aproximar a universidade e a comunidade, se utilizando do esporte como ferramenta na formação do cidadão.

Dessa forma, avaliamos que as experiências de aulas aos sábados de tarde proporcionaram que os alunos participassem das atividades do judô mesmo sem estarem diretamente ligadas a ESEF. Outro fator percebido durante o desenvolvimento do projeto, era a dificuldade de reunir os estudantes durante a semana, levando em consideração o fato dos participantes encontrarem dificuldades de horários e deslocamento. Sendo assim, os treinamentos aos sábados amenizaram essa dificuldade. A organização como equipe resultou rendimentos e resultados consideravelmente positivos, melhorando a autoestima e confiança do grupo, permitindo projeções futuras de próximos eventos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARTAXO, Carlos Albert. **Jogos de combate.** Atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática. Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 2011.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. Regulamento para exames e outorga de faixas e graus. Disponível em : < [http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/noticias\\_arquivos/1560/REGULAMENTO%20DE%20GRADUACAO%20-](http://www.cbj.com.br/painel/arquivos/noticias_arquivos/1560/REGULAMENTO%20DE%20GRADUACAO%20-)

%20DIVULGADO%20EM%2009%20DE%20FEV%202011.pdf>. Acesso em: 12 out. 2017.

FRANCHINI, Emerson. **Judô**. [s.l.]: Agon, 2008.

KANO, Jigoro. Energia Mental e Física. Escritos do fundador do Judô. São Paulo, SP. Editora Pensamento, 2008

SILVA, Ney Wilson Pereira da. **Judo o caminho da Suavidade**. São Paulo, SP. Editora On Line, 2011.

YOFFIE, David B. Estratégia de judô: Transformando a força de seus concorrentes em vantagens para você. São Paulo, SP. Editora Negócio 2002.