



**CONCOCE / CONDICE 2010**

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



## “LUTAS NA FEF”: A PRÁTICA DO JUDÔ NO CAJ/UFG

Brunna Lorena de Melo Silva<sup>1</sup>  
Pâmella da Cunha Almeida<sup>2</sup>  
Renata Machado de Assis<sup>3</sup>

**Resumo:** *Este trabalho é o relato das ações desenvolvidas no projeto de extensão intitulado “Lutas na FEF”, no curso de Educação Física do Campus Jataí, da Universidade Federal de Goiás. A intenção é divulgar estas atividades, oferecidas à comunidade local, na modalidade Judô, e os benefícios alcançados com a intervenção realizada. O projeto existe desde 2007 e conta com bolsa PROBEC, da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UFG, desde o ano de 2008.*

**Palavras-chave:** *judô, prática esportiva, qualidade de vida.*

### INTRODUÇÃO

O Judô é uma arte marcial esportiva criada no Japão, em 1882, pelo professor de Educação Física Jigoro Kano. Tem como principais objetivos fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Esse esporte tornou-se um dos mais praticados em todo o mundo, ficando atrás apenas do futebol. Não se restringe sua prática a homens fortes, seus ensinamentos abrangem também mulheres, crianças e idosos. Com a criação do Judô, Jigoro Kano quis, acima de tudo, veicular um desporto e não numa luta violenta e sem limites. Assim, modificou o tradicional Jiu Jitsu, estudando os golpes e relacionando-os com as leis da dinâmica, da ação e da reação. Selecionou e classificou as melhores técnicas do Jiu Jitsu, atribuindo-lhes princípios básicos e estabelecendo normas racionais para tornar a aprendizagem do Judô mais acessível a todos.

Esta arte marcial chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa. Foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX. O Brasil possui um "celeiro" de bons lutadores, tornando o país reconhecido e admirado internacionalmente, inclusive no Japão.

A importância do Judô no cenário esportivo nacional já é reconhecida antes mesmo da sua introdução como modalidade oficial no programa dos Jogos Olímpicos. A partir daí, tornou-se um esporte amplamente difundido nacionalmente e, posteriormente, passando a integrar o currículo de muitos cursos de Educação Física nas universidades

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física do Campus Jataí/UFG, bolsista PROBEC/2010. E-mail: brunnalorena@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Veterinária do Campus Jataí/UFG, voluntária no projeto. E-mail: pampca@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do curso de Educação Física do Campus Jataí/UFG, coordenadora do projeto. E-mail: renatafef@hotmail.com



**CONCOCE / CONDICE 2010**

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



brasileiras. Para muitos, o Judô é um esporte como várias outras artes marciais, que ensina a bater e defender, mas o Judô tem como fundamento principal preservar a vida, manter a disciplina e o respeito entre todos, praticantes ou não, e não deixa de ser um esporte para defesa pessoal, mas nunca com a intenção de lesionar alguém.

O projeto “Lutas na FEF”, do curso de Educação Física do CAJ/UFG, existe desde o ano de 2007 e tem como objetivos: contribuir, por meio da prática do Judô, para melhorar o entendimento dos alunos do curso de Educação Física quanto aos procedimentos didático-metodológicos para se ensinar uma modalidade de luta, além de proporcionar aos mesmos uma vivência desta modalidade como esporte e como arte; e propiciar à comunidade de Jataí e à comunidade acadêmica do CAJ/UFG um meio de lazer e de prática esportiva, que atua retirando o indivíduo da rua, trazendo o mesmo para o convívio social, auxiliando assim, através da luta, a formar indivíduos melhores, cidadãos conscientes de seus deveres e direitos perante a sociedade.

## **JUSTIFICATIVA**

“Lutas na FEF” é um projeto de extensão que visa oferecer aulas de Judô à comunidade acadêmica do CAJ/UFG e aos demais interessados da sociedade jataiense. Por meio da oferta desta prática corporal, procuramos contribuir na formação de indivíduos melhores, de cidadãos conscientes de seus deveres e direitos perante a sociedade. Este projeto também possibilita um melhor entendimento dos alunos do curso de Educação Física quanto aos procedimentos didático-metodológicos para se ensinar uma modalidade de luta, além de proporcionar aos mesmos uma vivência do Judô como Esporte.

O projeto “Lutas na FEF” atua tanto com crianças, quanto com jovens e adultos de todas as idades, e uma de suas preocupações é com a qualidade de vida de seus participantes. O bem estar é um conceito de prática que engloba todos os aspectos do indivíduo, assim o projeto “Lutas na FEF” busca, através do Judô, propiciar aos seus alunos a vivência de situações onde a saúde e o bem estar estão em evidência, atuando como mediadores de uma boa saúde e de hábitos saudáveis para com esses indivíduos.

As aulas são ministradas no salão de dança e lutas do NUCEP – Núcleo de Cultura, Extensão e Pesquisa do Curso de Educação Física do CAJ/UFG, por professores e monitores graduados nesta modalidade de luta, de forma voluntária. O projeto conta com bolsa PROBEC, que foi concedida nos anos de 2008, 2009 e 2010. Atualmente dois alunos e dois membros da comunidade jataiense trabalham no projeto, dentre os quais apenas uma aluna é bolsista e os outros três voluntários.

São ministradas aulas gratuitas (sem custo para o aluno e sem remuneração para os professores-monitores) de acordo com a seqüência pedagógica da modalidade oferecida (Judô) e com suas regras, fazendo as adaptações que forem necessárias para atender a todos os participantes do projeto.

Constituem-se alunos do projeto: a comunidade acadêmica da Universidade Federal de Goiás, Campus Jataí (alunos, professores, técnicos, etc.); alunos do curso de Educação Física/CAJ/UFG; e a sociedade Jataiense, tanto crianças como jovens e adultos de todas as idades e sexos.

A seleção dos participantes se dá pela ordem de inscrição, que devido ao limite do espaço físico disponível tem que ter o número de alunos pré-determinado.



**CONCOCE / CONDICE 2010**

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



## **ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROJETO**

São oferecidas duas aulas semanais por turma, sendo uma turma infantil e outra adulta, que ocorrem duas vezes por semana, com duração de duas horas (cada uma das duas turmas) e atendem a um público de aproximadamente 50 pessoas.

As aulas são organizadas em sessões de alongamentos e aquecimento para que não haja nenhum tipo de lesão em relação a determinados movimentos. São enfocadas técnicas (teóricas e práticas) de imobilizações, estrangulamento, luxações, projeções, combates no solo e em pé, e regras de competição e arbitragem ensinadas de forma gradativa e separadas. Ao final dessas atividades realiza-se um momento de relaxamento para aliviar a tensão muscular, e um período de concentração visando um melhor equilíbrio e restabelecimento das funções orgânicas.

A prática desse esporte, principalmente por adolescentes e jovens, colabora na manutenção da condição física, pois os exercícios realizados auxiliam na queima de calorias, ajudam na circulação sanguínea, na respiração, além de promover o alcance do equilíbrio do corpo e da mente, atingindo assim o espírito.

Durante as aulas, é priorizado o repasse dos princípios fundamentais do Judô, como o respeito, a igualdade, a filosofia desta modalidade, a dedicação, a honra, etc., que estão de acordo com o pensamento da sociedade quanto aos valores que um indivíduo deve possuir pois, conforme Carreiro (2005), independente da modalidade de luta que se escolhe, algumas características são comuns aos praticantes, como o envolvimento com a disciplina e o respeito pelo adversário.

Enfim, ainda temos a contribuição aos acadêmicos do curso de Educação Física, que poderão vivenciar uma prática pedagógica, observar seus procedimentos metodológicos, desenvolver suas habilidades específicas no Judô e pelos mesmos possuírem a disciplina Lutas na grade curricular, o projeto vem reforçar o que eles aprendem no curso de licenciatura, além dos benefícios de saúde e bem estar, comuns a todos os seus participantes.

É interessante mencionar que uma das alunas que iniciou suas atividades no projeto, é campeã goiana na modalidade 70 kilos, venceu em março de 2009, e foi selecionada para compor a equipe goiana no Campeonato Brasileiro de Judô no referido ano. A participação da equipe no campeonato goiano foi brilhante, pois trouxemos também muitas medalhas de segundo e terceiro lugar, o que ajuda a divulgar o nome do projeto e da UFG, em âmbito local, regional e nacional.

Foi realizado um exame de mudança de faixa em julho deste ano (2010) e o outro será em dezembro (exame de faixa ou promoção de kyu) com a presença de professores e alunos convidados da academia de Judô AJRSIJAC da cidade de Brasília – DF, que auxiliarão nas provas e treinamentos dos alunos de Jataí. Dentre as atividades previstas para serem realizadas, até o final deste ano, estão: os treinamentos dos fundamentos do judô (até dezembro); a participação em campeonatos que surgirem; o exame de faixas do Judô; apresentações de Judô sempre que forem convidados pelos diferentes segmentos da sociedade local; a avaliação final do projeto; e a realização de reuniões com pais e alunos do projeto duas vezes ao ano.

Neste período de realização do projeto “Lutas na FEF”, observou-se um considerável aumento no número de praticantes, em todas as turmas. Os alunos



**CONCOCE / CONDICE 2010**

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



considerados mais antigos, ou seja, aqueles que estão no projeto desde o início, fizeram o papel de divulgadores junto à comunidade, uma vez que visitamos várias escolas da cidade, mas os alunos do projeto também foram imprescindíveis nesta disseminação de informações. No entanto, o número de procura por crianças, jovens e adultos foi muito grande, e o espaço físico da universidade não comporta turmas grandes. Por isso adotamos a “lista de espera”, para que, na medida em que houver desistência por parte de alguns alunos, outros sejam chamados.

Segundo afirmação de pais de alunos e alguns praticantes, houve melhorias no condicionamento físico-mental, além de resultados positivos relacionados à convivência, saúde, disciplina geral e defesa pessoal. Para os pais, seus filhos melhoram também suas notas nas escolas, pois uma das exigências para a participação e continuação no projeto é a de boas notas e bom comportamento em casa e na escola.

## **REFERÊNCIAS**

CARREIRO, Eduardo Augusto. Lutas. In.: DARIDO, Suraya Cristina Darido; RANGEL, Irene Conceição Andrade (Orgs.). *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 244-261.

Obs.: Alguns sites foram consultados para a elaboração do trabalho: [www.ajisirjac.com.br](http://www.ajisirjac.com.br) , [www.cbj.org.br](http://www.cbj.org.br) , [www.judobrasil.com.br](http://www.judobrasil.com.br), [www.judogoiias.com.br](http://www.judogoiias.com.br) , [www.fpj.com.br](http://www.fpj.com.br) .