

## **Dojô IFRS: mais que o ensino de artes marciais, uma forma de vida!**

Gabriel Orsato, Arthur De Sousa Moreira, Márcio Luis Vieira, Leandro da Silva Friedrich, Taís Letícia Bernardi, Luiz Valério Rossetto, Larissa Wagner Zanella, Rodrigo Wiltgen Ferreira\*

Orientador(a)\*

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Sertão. Sertão, RS

As artes marciais se referem a um conjunto de movimentos e técnicas de combate, que podem ser utilizados para defesa pessoal, combinando aspectos físicos e mentais dos praticantes, sendo partes importantes da cultura corporal do movimento humano. Nesse sentido, ofertar a prática de artes marciais é relevante, especialmente em contextos estruturados e com supervisão. Baseado nessa premissa, o projeto “Dojô IFRS” do Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) Campus Sertão oferta um total de 48 vagas com sessões semanais de treinamento de Karate-Do, Jiu-Jitsu e Muay Thai para a prática das artes marciais, contribuindo para a formação acadêmica e cidadã dos estudantes participantes do projeto. Este trabalho teve por objetivo descrever a percepção dos estudantes sobre a rotina e a organização do projeto Dojô no ano de 2025, destacando seus pontos positivos e negativos. O estudo teve por característica uma natureza descritiva com avaliação qualitativa das respostas. A coleta de dados foi feita através de um questionário semi-estruturado na qual os participantes puderam responder questões abertas e fechadas sobre a avaliação das atividades do projeto. O questionário foi respondido diretamente pelas pessoas na forma on-line, com a supervisão da equipe do projeto, após as sessões de treinamento. Foram convidados todos os estudantes participantes das diferentes modalidades ofertadas, e um total de 12 estudantes se disponibilizaram a responder o questionário avaliativo. Os resultados foram analisados através da análise do discurso dos participantes. Como resultado, podemos trazer a autoavaliação dos praticantes do projeto Dojô IFRS, no qual eles citam melhorias em aspectos motores, foco, disciplina, desenvolvimento social e saúde. Os relatos demonstram que além de ter tido êxito em ensinar técnicas de defesa pessoal e das artes marciais, o projeto proporciona um momento de lazer e descontração para os estudantes, nos quais estão envolvidos em rotinas desgastantes de estudos ao longo do ano, permitindo que no seu turno livre possam estar envolvidos com práticas esportivas. Em contraponto aos aspectos positivos e também como sugestões para a melhoria do projeto, alguns participantes pontuaram o desejo por um maior número de treinos semanais, melhores condições estruturais e de equipamentos para a prática das artes marciais. Diante do exposto, verifica-se que é possível afirmar que a oferta das artes marciais proporcionam uma percepção de melhorias em aspectos pessoais, físicos, mentais e sociais para os membros participantes do projeto Dojô IFRS através do ensino do Karate-Do, Jiu-Jitsu e Muay Thai, assim evidenciando a importância de atividades físicas e dos projetos de ensino extracurriculares, neste caso específico das artes marciais, na formação e no desenvolvimento integral dos estudantes.

**Palavras-chave:** Karate-Do; Jiu-Jitsu; Muay Thai.

**Nível de ensino:** Ensino Superior - Oral

**Área do conhecimento:** EXT - Saúde