

## Dojo IFRS: A Experiência do Campus Sertão com as Artes Marciais

<sup>1</sup>Victor Borges dos Santos, <sup>1</sup>Leandro da Silva Friedrich, <sup>1</sup>Márcio Luis Vieira, <sup>1</sup>Afonso Manoel Righi Lang, <sup>1</sup>Luiz Valerio Rossetto

\*Larissa Wagner Zanella

\*Orientador(a)

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus Sertão*.  
Sertão, RS, Brasil

Vivemos em um mundo individualista com uma realidade em constante transformação que, por muitas vezes, acaba por deixar o indivíduo em situações conflituosas, como se não soubesse que rumo tomar. Nesses momentos, o conhecimento de alguma filosofia da cultura oriental, mais centrada no ser humano, pode auxiliar a resolver esses conflitos. Para além das razões normais que levam uma pessoa a escolher uma arte marcial (AM), como a autodefesa, existem outras razões para treinar como, por exemplo, melhorar a autoconfiança, concentração, força de vontade, imaginação, força de decisão, análise, planejamento, liderança, observação, inteligência e a organização para alcançar objetivos, sendo que, essas mudanças emergem no decorrer dos treinamentos. O objetivo deste projeto foi analisar as percepções dos estudantes praticantes de AM's no IFRS-Campus Sertão como ferramenta para melhoria da qualidade de vida e do processo de ensino-aprendizagem. O projeto iniciou no Campus Sertão com a prática do Karate-Do no ano de 2017 e teve incorporado o Jiu-jitsu no ano de 2023. O projeto conta com duas turmas de 16 alunos/servidores (uma para cada AM) e tem treino uma vez por semana, em um espaço específico do Campus, que conta com tatames revestindo o piso. A análise das percepções foi realizada através da aplicação de um questionário on-line, sem identificação dos respondentes, com 10 questões abertas e fechadas - usando a escala Likert, variando de 1 (discordo totalmente) a 10 (concordo totalmente). Dos estudantes que treinam AM's, 71,87% (23 estudantes) responderam ao questionário, sendo que menos da metade (44,4%) afirmou já conhecer alguma AM. Em relação a acreditar que praticar uma AM melhorou a autoestima e o entrosamento com os colegas e amigos no Campus, 100% (notas entre 8 e 10) concordaram, 73,91% afirmaram que a prática de uma AM tinha alguma relação com o seu comprometimento com os estudos e 91,3% observaram uma melhora no desempenho nos estudos após começar a praticar uma AM. Destes, 100% afirmaram que passaram a se preocupar mais com a qualidade de vida, saúde, alimentação e prática de exercícios após começar a participar das aulas do projeto, assim como 95,68%, havendo possibilidade, pensam em continuar praticando uma AM após se formarem no IFRS-Campus Sertão. Ao analisarmos os Parâmetros Curriculares Nacionais, os mesmos afirmam que os educandos devem ser capazes de: participar de atividades corporais, manter atitudes de respeito e repúdio às práticas de violência contra o outro, aprender com a diversidade cultural de maneira plural, desenvolver a capacidade de análise crítica, etc. É nesse contexto que a prática de AM's pode tornar-se uma excelente aliada no desenvolvimento holístico do educando, pois em seu cerne tem a formação do caráter e da pessoa como objetivo.

**Palavras-chave:** Jiu-jitsu; Karate-Do; Qualidade de vida.

**Nível de ensino:** Ensino Médio/Técnico

**Área do conhecimento:** Ciências da Saúde