

## **Dojô IFRS: a arte marcial na vida do estudante**

Endrio Nunes Pagotto, Luiz Valério Rossetto, Affonso Manoel Righi Lang, Larissa Wagner Zanella, Márcio Luis Vieira, Taís Letícia Bernardi, Leandro da Silva Friedrich\*

Orientador(a)\*

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

As pessoas possuem diversos objetivos em suas vidas, que costumam incluir elementos como trabalho, estudo, necessidades básicas, lazer e vida social. Nesse cenário, o exercício físico não pode ser negligenciado, pois é essencial para o equilíbrio da rotina e o desenvolvimento pessoal. É nesse sentido que as artes marciais se destacam, não apenas como um exercício físico, mas também agregando valores em outras áreas da vida. A prática de artes marciais justifica-se na medida em que possibilita aos alunos benefícios à saúde física, como aumento de força, resistência, agilidade, flexibilidade e energia. Para a saúde mental, promove o equilíbrio emocional e a redução do estresse. No que se refere aos valores pessoais, desenvolve a disciplina, empatia, responsabilidade, confiança e autoestima. E, no campo dos valores sociais, incentiva o respeito, a humildade, o trabalho em equipe, entre outros. O projeto tem como objetivo ofertar artes marciais aos estudantes, agregando valor à vida pessoal e acadêmica. A metodologia conta com três modalidades de artes marciais, sendo o muay thai na segunda, karatê na terça e jiu-jitsu na quarta-feira, das 17h30 às 18h30. Os treinamentos ocorrem no dojô, isto é, numa sala preparada para este uso, com tatames no piso para garantir conforto e segurança aos praticantes, contendo materiais como, luvas, saco de pancadas dentre outros. Cada modalidade conta com 12 praticantes que foram selecionados através de sorteio público dos inscritos respeitando a equidade de gênero e priorizando os alunos, ou seja, somente se houver vagas sobrando, as mesmas são destinadas aos servidores. Os treinos seguem uma sequência de cumprimento, alongamento, aprendizado de movimentos e técnicas, a prática das mesmas e último alongamento para encerrar. A operacionalização e funcionamento da sala é responsabilidade do bolsista, assim como abrir e fechar a sala, organização geral, demanda de materiais, propor aquecimentos e alongamentos, o registro dos treinos, entre outros. Foi realizado também uma palestra na Escola Estadual de Ensino Médio Luiza Quittó Busnello, situada em Gentil (RS), onde foram apresentadas definições, características e princípios das artes marciais, além da distinção entre combate, luta e briga. Conclui-se que o esporte de combate possibilita aos alunos benefícios à saúde física, à saúde mental, melhora o entendimento dos valores pessoais e otimiza o uso dos valores sociais. E por fim, de grande importância no desempenho acadêmico por conta da liberação de neurotransmissores que favorecem a concentração após os exercícios.

**Palavras-chave:** Artes marciais; Valores; Bem-estar

**Nível de ensino:** Ensino Superior

**Área do conhecimento:** Ciências da Saúde