# O PAPEL DAS ARTES MARCIAIS NO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DO SER HUMANO

HENRIQUE CESAR MARTINELI

RESUMO

As artes marciais desempenham um papel significativo no desenvolvimento integral do ser humano, proporcionando benefícios físicos, mentais e sociais. Apesar disso, há uma falta de discussão sobre esses benefícios no meio acadêmico e profissional da Educação Física escolar. Este artigo explora a importância das artes marciais como ferramenta pedagógica, destacando sua capacidade de promover o desenvolvimento físico, motor e cognitivo dos alunos. Além disso, são analisados os diferentes significados atribuídos às artes marciais e a importância de incorporar aspectos filosóficos e históricos no ensino dessas práticas. Por meio de estudos de casos e análises pedagógicas, este artigo evidencia como as artes marciais podem contribuir para o desenvolvimento moral, social e acadêmico dos alunos.

Palavras-chave: Artes marciais. Desenvolvimento integral. Educação Física Escolar.

## INTRODUÇÃO - OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS

As artes marciais quando bem contextualizadas e bem direcionadas nas aulas de Educação Física e bem direcionadas, proporciona todos os benefícios e favorece o desenvolvimento integral do ser humano (BROWN e JOHNSON, 2000).

Segundo Junior e Junior (2011) pouco se discutem no meio acadêmico e profissional sobre os benefícios que as artes marciais oferecem para os alunos na Educação Física escolar, sejam eles de qualquer idade, sexo, série, origem ou classe social.

Através de jogos e debates dentro do conteúdo da arte marcial, é possível levar o aluno a desenvolver o físico, o motor, cognitivo.

O desenvolvimento interior do ser humano ajuda no desenvolvimento e no trabalho de base, na velocidade e na precisão dos pés e das mãos, na clareza e na mente, no equilíbrio, na força e na coordenação.

Os diferentes significados atribuídos às Artes Marciais têm possibilitado seu conhecimento por várias classes da sociedade. Atualmente, podemos considerá-las atividade de lazer, exercício que visa o aumento da aptidão física, defesa pessoal, prática esportiva, além de serem constantemente associadas a um estilo de vida e orientadas por determinados valores culturais.

Através dos estudos filosóficos da arte marcial, dos treinamentos em conjunto com o professor e com os colegas, a criança aprende a se controlar na sociedade, aprende a ter altruísmo, espírito de equipe, dentre outros aspectos (TWEMLOW, BIGGS et al., 2008; MONAHAN, 2007).

Independente da arte, precisamos atentar para o conteúdo filosófico, a história da arte, os caminhos da vida que ela oferece e as lições morais, para que os benefícios sejam vistos, e não somente o treinamento técnico, físico.

De acordo com Trusz e Dell'Aglio (2010) o Judô como exemplo de arte marcial é mais uma ferramenta para a criança, especialmente para auxiliar no desenvolvimento moral utilizando os princípios da arte em situações de aulas coletivas, para que seja estabelecido relações de respeito mútuo e cooperação.

Com a prática de esportes, artes marciais e atividades extraclasse aumenta-se o desempenho escolar dos alunos (TWEMLOW et al., 2008), porque promove a identidade social e grupal, desenvolvendo a segurança e a autoconfiança (TRUSZ, DELL'AGLIO, 2010).

Acredita-se que a escola seja a ambiente mais apropriada para trabalhar e melhorar a saúde dos alunos, pois permite a interdisciplinaridade e educação para saúde, pois os alunos enfrentam problemas semelhantes aos adultos como má alimentação e estilo de vida sedentário (PAGANI, et al, 2012).

## COMPREENDENDO AS ARTES MARCIAIS

As artes marciais têm como características o desenvolvimento espiritual, físico e técnico do praticante, o praticante de uma arte marcial nunca deve ferir o outro intencionalmente, mas deve estar “preparado para a guerra” por assim dizer.

O principal objetivo é o desenvolvimento motor e espiritual do praticante, buscando melhorar seu potencial próprio e amenizando a competividade com o oponente (SIMPKINS e SIMPKINS, 2007).

Para compreender as artes marciais necessita serem considerados diversos fatores, assim como levar em conta que existem diversos tipos de lutas nesse segmento.

Existem entre o contexto das artes marciais, diversas tradições e inúmeras histórias envolvidas. O que existe de relato no

passado é que o homem já fazia uso das lutas para sua sobrevivência conseguindo alimentos e para sua defesa. (RUFINO; DARIDO, 2013).

Não se pode racionalizar a concepção da luta, sem considerar a dimensão cultural e simbólica. Para Rufino e Darido (2013), o ser humano usa invariavelmente as artes marciais nas atividades simbólicas para poder valorizar e orientar suas ações, variando a maneira com que é utilizada visando que cada sociedade tem sua modalidade existente.

O autor considera que o ato de lutar se caracteriza como necessidade do ser humano.

## ARTES MARCIAIS COMO MODALIDADE

Desde o princípio da raça humana, o homem lutava para garantir sua sobrevivência, com o tempo criou suas próprias técnicas de lutas. De acordo com Lançanova (2006) as artes marciais geraram diversas discussões em relação a sua criação, origem e surgimento.

Os jogos de lutas são caracterizados pelas brincadeiras que as crianças fazem que envolvam o combate de alguma forma, como por exemplo, cabo de guerra e várias outras.

As artes marciais são praticadas por diferentes razões que incluem esporte, saúde, defesa pessoal, desenvolvimento pessoal e em sociedade, disciplinar a mente, forjar o caráter e o crescimento da autoconfiança.

A luta tem um efeito psicológico impressionante nas pessoas, pois o fato de se lutar com um adversário ao qual não se conhece e não se teme e ao final da luta confraternizar com aquele que a pouco era um "inimigo".

As artes marciais assim como as modalidades conhecidas, emanada da necessidade do ser humano em proteger a si mesmo (LANÇANOVA, 2006). Para Breda (2010) com o tempo as lutas apareceram cada vez mais em outras manifestações sociais, como na preparação de exércitos para guerras no Oriente e Grécia Antiga e como defesa-dissimulação.

No mundo das artes marciais não há somente o objetivo da luta, existe uma filosofia, que deve ser entendida, por meio das suas origens. A arte marcial oriental na sua maioria surgiu nos templos budistas.

Predomina uma filosofia própria em relação à luta, ela se baseia no desenvolvimento total o corpo, a mente e o espírito, existem diversos estilos de artes marciais e cada uma desenvolve métodos e técnicas de luta que garantem a eficiência do estilo. Entre os principais se encontram:

O Taekwondo, sua origem coreana baseada nos chutes no adversário, embora tenha técnicas de uso das mãos. Taekwondo significa “o caminho das mãos e dos pés”.

O boxe, o Karatê, o taekwon-do são lutas traumatizantes que envolvem golpes de impacto sobre o oponente diferente das outras que não são permitidos socos e pontapés.

O Kung Fu tem uma origem muito antiga e tendo relação com a observação de movimentos que são usados pelos animais durante as lutas. No Kung Fu existem diversos estilos, sendo o mais conhecido Wing Chun, difundido por Bruce Lee.

O Judô é inspirado nos nobres e samurais, seu significado é “caminho da flexibilidade” ou “caminho suave” e seu foco principal é a compreensão de que para vencer é necessário “usar a força e peso do oponente contra ele mesmo”.

O Judô é o principal representante das lutas de projeção, por fazer uso de golpes que arremessam o oponente. Em contrapartida elas são um destaque por ensinar técnicas com amortecimento de quedas.

A Capoeira é a única arte marcial brasileira, sua origem vem dos escravos negros, como não podiam pratica nenhum tipo de luta, disfarçavam a capoeira com música para parecer uma dança.

Sendo classificada como luta cultural, pois não necessita do contato físico, que a Capoeira é principal representante, porém temos algumas artes marciais orientais que usam também a luta imaginária, que é denominado de Kata.

O Boxe é um tipo de arte marcial agressiva, sua origem vem da Inglaterra, no boxe se utiliza apena os punhos (mãos fechadas) tanto para se defender como para atacar o adversário, seu objetivo principal é nocautear o oponente.

O Karatê uma modalidade da arte marcial bem difundida, tem sua origem no Japão e seu significado “caminho das mãos vazias”, suas técnicas são baseadas no bloqueio, chutes e socos.

O Jiu-jitsu é uma luta que envolve torções e pressões sobre as articulações para submeter o oponente e fazê-los desistir do combate.

Levando em consideração as lutas apresentadas, esses conteúdos precisam ser aplicados de acordo com os riscos que levam aos alunos na ordem apresentada, de acordo com a idade, dependendo do nível do praticante, sendo ela também crescente, a partir dos iniciantes.

## CONTRIBUIÇÕES PEDAGÓGICAS

A luta proporciona aos alunos oportunidades de desenvolvimento, porque ao ser utilizado como instrumento de aprendizagem, propõem dificuldades motoras e psicológicas que ajudarão os alunos na resolução de problemas.

A luta necessita ter um objetivo concreto na aprendizagem o professor de educação física precisa elaborar suas aulas com antecedência para que não se torne respetiva e desestimulante para eles.

O professor de educação física precisa proporcionar a ampliação do repertório gestual, de forma a capacitar o corpo para o movimento. Não basta simplesmente exigir que os alunos produzam uma série de movimentos sem um objetivo.

O professor precisa mostrar para o aluno que a repetição dos movimentos por diversas vezes não ajuda o aprendizado, e necessário que o aluno aprenda os conceitos gerais década gesto ou golpe.

Os movimentos que eles aprenderam serão utilizados por diversas vezes em outras atividades que não seja a luta, como exemplo e o ensinamento da queda no judô, muito útil para a vida toda do indivíduo, que pode reduzir danos em acidentes que lhe ocorram.

Um ensinamento muito importante que a artes marciais traz para a escola é o aluno deve utilizar com certeza, é como manter o autocontrole, isso o ajudara em diversas situações do cotidiano e também ao longo de sua vida junto aos familiares, colegas e professores.

Com isso utilizar as artes marciais para o desenvolvimento do aluno de uma forma ampla. Isso significa que além das práticas corporais, precisa ser somada as práticas de comportamento e atitudes. Lançanova (2006):

O professor não pode prender-se à ideia de exercícios de movimentos de luta dentro de uma dinâmica “sem dinâmica”, diversificar, pesquisar é o que o professor deve fazer, não só para abordar uma metodologia para o conteúdo das lutas, mas para qualquer plano de ensino. Abordando novos conceitos, e ensinando como as lutas são exatamente o que qualquer aluno precisa para levar em seu dia a dia. (LANÇANOVA, 2006 p. 49).

## INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS AO ALCANCE DO PROFESSOR

O professor de educação física tem receio de utilizar o conteúdo das lutas nas suas aulas, devido à questão que envolve a violência. A proposta Curricular do Estado de São Paulo (2008) explicou que se faz necessário explicar os conceitos, sendo separado por bimestres, além de criar um plano de ensino pronto e os conteúdos da luta a ser desenvolvido.

Os PCN’s (Parâmetros Curriculares Nacionais) podem auxiliam como abordar o conteúdo, não sendo necessário que pessoas que praticam algumas lutas aplicam o conteúdo para ter certeza que daria certo.

O professor não precisa temer em abordar o conteúdo, ele está apto ao alcance do professor, porque com simples atividades ele pode elaborar aulas que tragam aprendizados aos alunos.

Para Breda (2010 p. 61) ele demonstra como simples atividades podem se tornar um grande aprendizado:

“Se um professor de caratê chegar ao dojo (local de aula) com um rolo de jornal em mãos e mostrar aos alunos como se faz uma espada e ensinar a esses alguns pontos de esgrima e do kendo, com certeza não estará ensinando o caratê. Se esse mesmo professor colocar colchonetes no chão e ensiná-los a rolar e a cair, não estará ensinando caratê e, sim princípios do judô ou jiujitsu. Em contrapartida, esse professor estará dando a seus alunos meios diversos de conhecer outras modalidades de luta proporcionando a essa criança o mínimo de que ela precisa para poder escolher uma prática corporal: conhecer várias“. (BREDA, 2010, p. 61).

O professor por meio das artes marciais estará ensinando aos alunos o conteúdo das lutas de uma maneira bem amplo, se faz necessário pesquisar e elaborar suas aulas partindo desses princípios, ou até mesmo tendo seus princípios, mas sabendo transmitir os conteúdos para seus alunos.

Os jogos de lutas podem ser apresentados às crianças, por já serem incluídas em seu contexto, mas também podem ser apresentadas as outras idades por levarem pouco risco aos alunos, e por terem um caráter lúdico.

As outras classes poderão ser classificadas de acordo com o risco que irão levar aos alunos que são respectivamente: As Lutas de Projeção, de Submissão, Culturais e Traumatizantes.

Diante dos inúmeros benefícios que a luta proporciona aos seus praticantes, torna-se preciso que a sua inserção no contexto escolar seja considerada, e que sejam incorporadas de maneira mais ampla nas aulas de educação física.

As lutas são alternativas simples e viáveis, o professor dentro da realidade em que se encontra pode elaborar aulas diversificadas e ajudar no desenvolvimento de seus alunos.

## ESPORTES COMO PRÁTICA EDUCATIVA

O esporte aparece como sendo uma intervenção positiva sendo uma ferramenta de transformação.

Hoje em dia existe um grande número de projetos sociais que tem surgido no Brasil, formulado pela organização governamental e não governamental esta última principalmente que propõem ações educativas através do esporte.

Para Silva (2007) a inserção do esporte como prática educacional alternativa em projetos sociais tem origem nos anos 90, pelo Instituto Ayrton Senna.

A prática de atividade esportiva além de benefícios físicos desenvolve o aspecto sócio emocionais na formação do indivíduo. Entende-se que desde que os aprofundamentos de estudos em Educação Física começaram a delinear uma nova abordagem de pesquisa e ensino nessa área do conhecimento.

Muitos professores que atuam nas escolas brasileiras se restringiram somente ao seu dia a dia, não discutindo sua prática e tampouco a escrevendo. Por outro lado, os estudos acadêmicos têm desvendado teorias que nem sempre são aplicáveis no campo da prática.

Portanto, este estudo, se caracteriza como uma ferramenta fundamentada na teoria e na prática para aplicação das lutas na Educação Física escolar e em outros ambientes pedagógicos de atuação do professor e do profissional de Educação Física.

O estudo não se esgota neste escopo, mas, é um passo inicial para a promoção das lutas rompendo o preconceito de que as lutas são promotoras da agressividade e da violência.

O esporte facilita o processo educativo, promovendo à cooperação, participação, a socialização, a espontaneidade, o prazer à iniciativa, servindo de aprendizado para a vida em sociedade (GUARESCHI, REIS, HUNING, 2007).

Praticar esporte possibilita a integração do indivíduo ao grupo ou ao meio; satisfaz a necessidade de realizar exercícios físicos; auxilia o indivíduo a lidar com tensões nas situações imprevistas, buscar desenvolver confiança e segurança em si mesmo promovendo vivências dos valores éticos e estéticos.

As atividades esportivas desempenham um papel imprescindível na construção da identidade de jovens e adolescentes, pois veiculam valores que os jovens acabam internalizando, permite que os mesmos façam suas próprias escolhas, reforçam a autoestima e autoconfiança, bem como criam laços de solidariedade e cooperação (ABRAMOVAY, CASTRO, PINHEIRO 2002, p. 57).

## REGULAMENTAÇÕES DAS ARTES MARCIAIS NA ESCOLA

É importante é perceber o quanto e como as lutas e artes marciais estão presentes em nossa sociedade, os meios e as formas pelas quais chegam até nós.

Pode passar quase despercebido as suas manifestações, esquecendo que é parte da cultura do movimento humano, historicamente produzidas e enriquecidas com a cultura dos seus povos de origem.

Em relação à LDB (Lei de Diretrizes e Bases) proclamada em 20 de dezembro de 1996 mudou a forma que a Educação Física estava sendo ministrada na escola nos últimos anos.

Ao explicar no art. 26, § 3o, que a Educação Física passou a ser exercida em toda a escolaridade no território brasileiro entre a primeira a oitava séries, não apenas de quinta a oitava séries.

Com o objetivo de auxiliar a execução no trabalho do professor de Educação Física na escola, compartilhar seu esforço de fazer com que a criança domine o conhecimento de que necessita para crescer como cidadão reconhecendo seu papel na sociedade.

O PCN (Parâmetro Curricular Nacional) incentiva o uso das artes marciais como conteúdo a ser utilizado nas aulas de Educação Física, se tratando de uma disciplina com possibilidades do aluno verificar os aspectos técnicos e táticos, contribuir no desenvolvimento cognitivo, motor e das capacidades físicas (BRASIL, 1997).

O espaço escolar precisa de uma reformulação, o próprio PCN afirma que a realidade enfrentada para utilizar os espaços para os jogos, esportes, lutas, danças e ginásticas são precários e afirma que para realizar essas transformações, é preciso um trabalho com a participação da comunidade e dos poderes públicos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As artes marciais representam uma valiosa ferramenta para o desenvolvimento integral dos alunos na Educação Física escolar. Desde o desenvolvimento físico e motor até a promoção de valores morais e sociais, essas práticas oferecem inúmeros benefícios aos praticantes. No entanto, é fundamental que os educadores compreendam a importância de abordar as artes marciais de forma contextualizada, considerando seus aspectos históricos, filosóficos e culturais. Ao integrar as artes marciais ao currículo es-

colar de maneira adequada, os professores podem proporcionar experiências enriquecedoras que contribuem significativamente para o crescimento e desenvolvimento dos alunos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


ABRAMOVAY, M.; CASTRO, M. G.; PINHEIRO, L. C.; et.al. Juventude, violência e vulnerabilidade social na América Latina: desafios para políticas públicas. Brasília: UNESCO, 2002.

ANTUNES, Marcelo Moreira. A relação entre as artes marciais e lutas das academias e as disciplinas de lutas dos cursos de graduação em Educação Física. Ef. De esportes – Buenos Aires – Nº 139 – 2009.

BETTI, M. Educação física e sociedade, São Paulo, SP: Revista Movimento, 1991.

BRASIL/MEC. LEI nº. 9394, de 20/12/96. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional.

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Plano Nacional de Educação Lei n.º 10.172, 09/01/2001. Brasília: Diário Oficial da União N.º 7, Ano CXXXIX, 10 de janeiro de 2001.

BREDA. M. [et. Al.] Pedagogia do esporte aplicada às lutas. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

DARIDO, S. Possíveis diálogos entre a educação física escolar e o conteúdo das lutas na perspectiva da cultura corporal. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 1, 2013.

FREIRE, P. Educação e mudança. Petrópolis: Vozes, 1984.

FERREIRA. H S. As lutas na Educação Física escolar. Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, n. 135, p. 36-44, novembro 2006.

GUARESCHI N. M. F.; REIS, C. D.; HUNING, S. N. Intervenção na condição de vulnerabilidade social: um estudo sobre a produção de sentidos com adolescentes do programa do trabalho educativo. Estudo, pesquisa. Psicol. V.7 n.1 Rio de Janeiro jun. 2007.

KUNZ, E. Transformação didático-pedagógica do esporte. Ijuí, RS: Unijuí, 1994.

JUNIOR, S.R; CHAVES J; HAMILTON C. L. Possibilidades das Lutas como Conteúdo na Educação Física Escolar: O confrontamento em uma abordagem pedagógica com alunos da 6a série em um colégio estadual do município de Guarapuava-PR. Cadernos de Formação RBCE, p. 69-80, 2011.

LANÇANOVA, J. E. S. - Lutas na Educação Física Escolar: alternativas pedagógicas. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade da Região da Campanha, Alegrete, 2006.

LAPLANCHE, J; PONTAHS, J.B. Dicionário de psicanálise. Barcelona: Editorial Labor, 1981.

LEITE, F, F; BORGES, R, S; DIAS, T, L, V. a utilização das lutas enquanto conteúdo da educação física escolar nas escolas estaduais de araguaína-to. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.5, n.3, Pub.3, Julho 2012.

MASCARENHAS, Fernando. Lazer como prática da liberdade: uma proposta educativa para a juventude. Goiânia: Editora UFG, 2003.

MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. Educação física infantil: inter- relações: movimento, leitura, escrita. São Paulo: Phorte, 2008.

MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Artes marciais e jovens: violência ou valores educacionais? Um estudo de caso de um estilo de Kung-fu / Rafael Carvalho da Silva Mocarzel. – Niterói, 108p. 2008.

MONAHAN, M. The Practice of Self-Overcoming: Nietzschean Reflections on the Martial Arts. Journal of the Philosophy of Sport, n. 4, 2007.

NASCIMENTO, P. R. B. & ALMEIDA, L. A. tematização das lutas na Educação Física escolar: restrições e possibilidades. Movimento, Porto Alegre, v. 13, n. 3, setembro/ dezembro 2007.

OLIVEIRA, S. R. L. & SANTOS, S.L.C. Lutas Aplicadas a Educação Física Escolar. Curitiba – PR, 2006.

PAGANI, M.; ANDREOLA, R. Lutas na escola: judô como opção de educação física para o ensino fundamental no município de sorriso-MT. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente n.3, v.2, 2012.

PARANÁ (Estado). Educação Física: ensino médio. 2ª ed. Curitiba: Secretaria de Estado da Educação, 2006.

RUFFONI, R. & MOTTA, A. Lutas na infância: uma reflexão pedagógica. Laboratório de estudos do esporte, Rio de Janeiro. Centro Universitário Celso Lisboa. 2000.

SÃO PAULO (Estado). Proposta Curricular do Estado de São Paulo. São Paulo: SEE, 2008.

SILVA, Fábio Silvestre da. Projetos sociais em discussão na psicologia do esporte. Rev. Bras. Psicol., esporte. Dez. 2007.

SIMPKINS, C. A.; SIMPKINS, A.M. Confucianism and the Asian martial traditions. Journal of Asian Marrial Arts, v. 16, n. 1, 2007.

TRUSZ, R. A & NUNES, A. V. A evolução dos esportes de combate no currículo do curso de Educação Física da UFRGS. Movimento, Porto Alegre, v.13, n. 01, janeiro/abril de 2007.

TUBINO, M.G. Dimensões sociais do esporte. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

TWEMLOW,Stuart W.; BIGGS,Bridget K.; NELSON,Timothy D.; VERNBERG,Eric

M.;FONAGY,Peter; TWEMLOW, Stephen W. Effects of Participation in a Martial Arts– Based Antibullying Program in Elementary Schools. Psychology in the Schools. Vol. 45(10), 2008.

TWEMLOW, Stuart W.; SACCO, Frank C.; FONAGY, Peter. Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. American Journal of Psychotherapy, Vol. 62, No. 1, 2008.