

JUDÔ PARA TODOS: TÉCNICAS E PRÁTICAS DO CAMINHO SUAVE

*Paulo Henrique de Lima Reinbold¹, Isabella Coimbra Sales²,
José Gabriel Figueiredo³*

O projeto Judô para todos: técnicas e práticas do caminho suave é um projeto vinculado ao PBAEX, realizado no Instituto Federal de Roraima campus Bom Vista, nas áreas da Saúde e Ciências Sociais Aplicadas. O judô (do japonês que significa “caminho suave”) é uma arte marcial desenvolvida por Jigoro kano em 1882, que busca o aperfeiçoamento e o equilíbrio da capacidade física e da capacidade mental. O projeto tem como objetivo proporcionar aos participantes, através do ensinamento das técnicas e fundamentos básicos do judô, um maior desenvolvimento físico e mental, facilitando o desenvolvimento de habilidades cognitivas e psicomotoras oriundas da prática contínua do judô, oferecendo conhecimento técnico sobre a modalidade e ampliando a integração social entre os participantes e a sociedade. A metodologia utilizada foi de treinos técnicos e físicos, além de aulas referentes aos fundamentos básicos do Judô. À priori, pode-se observar durante a execução do projeto uma clara evolução física dos participantes regulares do projeto, o que impactou de maneira positiva suas vidas, além disto, todos os atletas que frequentavam os treinos físicos e técnicos demonstraram uma rápida evolução psicomotora, absorvendo rapidamente as técnicas básicas do nível iniciante do judô. À posteriori, pode-se observar que os resultados totais deste projeto vão além da melhora física, os participantes regulares demonstram na etapa final deste projeto uma evolução de suas habilidades cognitivas, dando-lhes capacidade de tomadas de decisões em situações extremas, aumento no foco e na concentração perante seus objetivos e melhoria de saúde. Pode-se notar, também, como resultado deste projeto a diminuição de agressividade de alguns participantes, pois, aliado à busca do “caminho suave”, o atleta é ensinado a tomar decisões menos prejudiciais em momentos de tensões e a evitar o conflito. Em consonância a isto, conclui-se que a prática de atividades físicas vai muito além do condicionamento físico, trata-se de uma verdadeira melhoria de vida, e o judô é um ótimo caminho para isto, uma vez que, alia, de maneira saudável, o desenvolvimento físico e mental. Por fim, destaca-se que este projeto foi concluído com êxito, cumprindo todos os seus objetivos pré-estabelecidos.

Palavras-chave: Desenvolvimento, Evolução, Judô, Objetivos.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.

¹Professor do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: pauloreinbold@ifrr.edu.br

²Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Boa Vista.

³Bolsista Voluntário do PBAEX - IFRR/Campus Boa Vista.