HORIZONTES - REVISTA DE EDUCAÇÃO
e-ISSN: 2318-1540

RELATO DE EXPERIÊNCIA COM O ENSINO DE ARTES MARCIAIS NA FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM DIAMANTINA-MG

REPORT OF EXPERIENCE WITH MARTIAL ARTS TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION TRAINING IN DIAMANTINA-MG

Gilbert de Oliveira SANTOS[1]

Resumo: A educação física é uma área do conhecimento que lida com diversas práticas corporais, dentre as quais, as artes marciais, cuja especificidade encontra-se na simulação de um combate. Trata-se de uma prática da cultura corporal que exige um estudo aprofundado nas técnicas e nos princípios que balizam o seu ensino, por isso, é comum que muitos docentes de educação física encontrem dificuldades em ensinar artes marciais, excetuando-se na maioria, aqueles que possuem experiência com alguma arte marcial adquirida extracurricularmente ao seu curso de formação. O intuito aqui é apresentar um relato da experiência adquirida ao longo dos anos ensinando artes marciais para estudantes de educação física, compartilhando e sistematizando esta experiência de ensino. Assim, os principais elementos que constituem tal modelo de ensino poderão favorecer ações que possam minimizar as dificuldades encontradas por docentes e estudantes de educação física quando do trato com este conhecimento.
Palavras-Chave: Artes Marciais. Ensino. Educação Física. Jogo.

Abstract: Physical education is an area of knowledge that deals with various bodily practices, among which, martial arts, whose specificity lies in the simulation of a combat. It is a practice of body culture that requires a thorough study of the techniques and principles that guide its teaching, so it is common for many physical education teachers to find difficulties in teaching martial arts, except in the majority, those who have experience with some martial art acquired extracurricularly to the professional training course. The intention here is to present a report on the experience gained over the years teaching martial arts to physical education students, sharing and systematizing this teaching experience. Thus, the main elements that constitute such a model of education may favor actions that can minimize the difficulties encountered by teachers and students of physical education when treatment with this knowledge.
Keywords: Martial Arts. Teaching. Physical Education. Game.

Introdução

No âmbito das práticas corporais, o aspecto marcial do gesto diferencia as artes marciais de outras práticas e conhecimentos sobre o corpo. A origem e o

[1] Professor Adjunto da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus de Diamantina-MG - gilbertdeoliveirasantos@gmail.com

e-ISSN: 2318-1540

desenvolvimento do gesto marcial pressupõem o princípio de um combate e isto lhe confere certas particularidades (SANTOS, 2013).

Marte, deus romano da guerra, dá origem ao termo marcial. Bulfinch (2000) aponta que Marte ficou como a típica personagem da mitologia representante do arquétipo da violência. Foi apresentado na obra *Ilíada,* atribuída a Homero (2005), como um brutamontes peludo, estúpido e desajeitado. De fato, não apenas o termo, mas a própria origem e essência das artes marciais relacionam-se com o tema da guerra. No entanto, Correia & Franchini (2010) definem as artes marciais como práticas corporais que derivam de técnicas de guerra e que apresentam de maneira proeminente a dimensão ética e estética, sinalizando para aspectos expressivos, inventivos, imaginários, lúdicos e criativos. Os autores ainda apontam que as artes marciais ultrapassam as demandas pragmáticas e utilitaristas das formas militares e bélicas de combate. Espartero (1999) também aponta que além de preparação para a guerra e autodefesa, as artes marciais podem apresentar-se na forma de jogo ou como ação ritualística. Logo, a arte marcial não precisa direcionar-se unicamente para a eficiência combativa, podendo inclusive ser ritualizada e experimentada ludicamente, o que no meu entendimento, amplia a sua potência pedagógica.

Este trabalho objetiva apresentar um relato da experiência ensinando, pesquisando[2] e coordenando projetos de extensão de artes marciais na cidade de Diamantina-MG. Sendo assim, os apontamentos apresentados baseiam-se, sobretudo, nos estudos, pesquisas e projetos que tenho desenvolvido a respeito de algumas práticas corporais de origem chinesa[3] e também nas leituras de obras direta e indiretamente associadas à temática, além da experiência adquirida no âmbito do ensino e da prática de várias artes marciais.

Serão apresentadas diferentes dimensões das artes marciais com ênfase na ludicidade e no processo de elaboração e aprendizagem das técnicas, afim de contribuir na defasagem que

[2] Saliento os trabalhos de conclusão de curso de PEREIRA (2015), BRAGANÇA (2017), CAMARGO (2018), FREITAS NETO (2017) e OLIVEIRA (2018).

[3] Destaco o projeto de estudo e prática do Tai Chi Chuan que ocorre desde 2015 com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM, além da inserção desta arte marcial chinesa nos cursos de graduação em Educação Física e Enfermagem da UFVJM e também na Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso, que constitui uma modalidade de ensino de pós-graduação *Lato Sensu* que atua nos níveis primário, secundário e terciário no município de Diamantina-MG e região. Além do Tai Chi Chuan, o Caratê, o Jiu-Jitsu, o Judô e o Tae Kwon Do são práticas pesquisadas e regularmente oferecidas em projetos de extensão organizados pelo Grupo de Estudos e Pesquisas em Técnicas Corporais Artísticas, Marciais e Terapêuticas UFVJM/CNPq.

e-ISSN: 2318-1540

a maioria dos estudantes e professores de educação física possuem mediante este conhecimento. O intuito maior é contribuir no processo de reflexão e discussão a respeito do ensino e da aprendizagem das artes marciais no âmbito da formação em educação física, ainda que os procedimentos aqui relatados possam ser desenvolvidos também em outros contextos de ensino.

Arte marcial e jogo

Já que na vida real o combate é algo questionável, é na dimensão lúdica que ele pode tornar-se mais interessante. O jogo possibilita transformar a arte marcial numa simulação de guerra mais sofisticada através da aproximação com o lúdico. No entanto, é preciso que este jogo não descaracterize por completo a arte marcial ou senão, corre-se o risco da perda da especificidade marcial, o que geraria não apenas desinteresse, mas também resultaria em não desenvolvimento técnico da arte.

Ao inserir jogo na arte marcial, destituímos em parte seu caráter pragmático e utilitarista em prol de um caráter mais pedagógico que irá agregar mais ludicidade ao seu ensino. Assim, se amplia às possibilidades pedagógicas de uma maneira que o esporte e a autodefesa não realizam, pois o esporte e a autodefesa especializam e racionalizam a técnica.

Em uma competição, por exemplo, um atleta de combate possui o propósito maior de vencer seu oponente fisicamente, o que especializa e racionaliza a técnica marcial para este fim. De fato, alguns atletas de combate tornam-se grandes campeões se especializando em apenas uma ou duas técnicas. Bem como a autodefesa tende a limitar as possibilidades de aprendizado das técnicas marciais a simulação de possíveis situações de ataque pessoal.

Portanto, tanto em contexto esportivo como em contexto de autodefesa, o gesto marcial direciona-se para a eficiência atlética e/ou marcial, restringindo outras possibilidades pedagógicas para a arte marcial. No caso dos cursos de formação em educação física, é imprescindível ampliar as possibilidades pedagógicas da arte marcial, uma vez que seus objetivos diferenciam-se da instituição esportiva e também da prevenção e atuação em situações de risco, trazendo um novo frescor para o ensino de artes marciais.

A posição aqui assumida é a da defesa da ampliação das possibilidades gestuais da arte marcial no contexto da formação em educação física. Mesmo que as artes marciais estejam

HORIZONTES - REVISTA DE EDUCAÇÃO
e-ISSN: 2318-1540

muito coladas na lógica da danificação, é possível expandir outros elementos tais como a plasticidade, a leveza, a harmonia e o controle. Desse modo, seriam realçados contornos pouco evidentes ou até mesmo desconhecidos por muitos praticantes de artes marciais.

Breda et al. (2010) apontam que no contexto de ensino das artes marciais ainda prevalece modelos em que os conteúdos são transmitidos como verdades absolutas, prevalecendo a reprodução e a repetição mecânica de gestos, além de uma relação de aprendizagem que limita os aprendizes à imitação passiva. Daí a necessidade do ensino das artes marciais estar envolto em abordagens pedagógicas focadas nos estudantes e não somente nas técnicas, permitindo a elaboração de novos sentidos pelos praticantes e contribuindo para que o processo de ensino não se reduza apenas ao domínio de habilidades ou técnicas pré-estabelecidas (RUFINO & DARIDO, 2012).

Todavia, para que as artes marciais possam promover uma expressão gestual mais genuína e menos mecânica, é preciso que tanto a forma de ensinar como o conteúdo de ensino persistam no princípio da observação, análise, pesquisa e, no que chamarei aqui de "realização de si" a partir do gesto.

Esta genuidade do gesto propõe o reconhecimento das próprias tendências de movimento no caminho oposto da automatização, equilibrando modelos e formas definidas com a busca pessoal de uma autenticidade gestual (RUFINO & DARIDO, 2012). Assim, além dos gestos transmitidos, é preciso deixar espaço para que os gestos também possam ser criados, dotando o praticante de maior consciência de si e também das suas possibilidades e limitações.

Trata-se, portanto, de despertar uma forma de inteligência corporal, capaz de desenvolver capacidades físicas aliadas ao cultivo da criatividade e do autoconhecimento. O objetivo é dirigir-se à própria essência aprendendo a conhecer e a respeitar os limites e possibilidades do próprio corpo.

O ensino das artes marciais na formação em educação física

Desenvolverei aqui uma síntese do trabalho que tenho realizado na condução da disciplina artes marciais no Departamento de Educação Física da Universidade Federal dos

e-ISSN: 2318-1540

Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus de Diamantina-MG. Atualmente a disciplina é oferecida a dois cursos de graduação (licenciatura e bacharelado) em educação física que ocorre no terceiro semestre letivo de ambos os cursos.

Com quantitativo que varia em torno de 32 alunos/as por semestre, o processo pedagógico é conduzido com ênfase na dimensão da pesquisa e experimentação do gesto marcial considerando o domínio do corpo e do gesto em bipedia, em projeção/elevação do chão e no solo.

Tal divisão, que é fruto de uma longa odisséia em inúmeras artes marciais, procura explorar as diferentes possibilidades gestuais presentes na maior parte das práticas corporais marciais, uma vez que a disciplina se propõe a abordar as artes marciais de maneira mais ampla do que centrar-se nos aspectos de uma única técnica. Deste modo, reforço a proposição de Del Vecchio & Franchini (2006), que apontam que a abordagem das artes marciais no âmbito da formação em educação física não deve centrar-se em uma prática isolada de uma ou outra modalidade, mas propiciar a aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes que auxiliem os graduandos a analisar criticamente a arte marcial, compreendendo os processos didáticos que os possibilitem aprender e ensinar.

A ementa da disciplina propõe o desenvolvimento do entendimento dos princípios artísticos, científicos e filosóficos das artes marciais com base na ludicidade e na expressão do gesto. Por isso, a ênfase não recai unicamente na dimensão marcial, mas também em outros aspectos que podem concorrer para ampliação das possibilidades pedagógicas, pois como diz Feldenkrais (1988), a melhor aprendizagem é aquela que possibilita novas e diferentes formas de fazer.

Irei agora apresentar algumas práticas desenvolvidas na disciplina, que expõem algumas particularidades da forma como conduzo o ensino das artes marciais:

Aquecimento e harmonização psicofísica: Inicialmente, proponho um trabalho de aquecimento e harmonização psicofísica com a realização de movimentos que visam ampliar a mobilidade das articulações e desenvolver capacidades tais como equilíbrio, resistência, flexibilidade e força, além da intenção de atuar sobre o estado emocional dos estudantes através de posturas e gestos que visam aquecer e prepará-los para o estudo da arte marcial.

HORIZONTES - REVISTA DE EDUCAÇÃO
e-ISSN: 2318-1540

Por isso, além da observação/correção dos detalhes anatômicos e biomecânicos do gesto, é imprescindível chamar a atenção dos participantes para a condição de foco e atenção em si e na técnica. Trata-se, portanto, de potencializar um estado ideal físico e psíquico bem como organizar uma preparação corporal que atuará também na prevenção de lesões.

Ainda que algumas destas técnicas possam ser estudadas a fundo e não servirem de preparação para outras etapas de aprendizagem corporal, as utilizo como ferramentas preparatórias e para ampliação do conhecimento gestual dos discentes. Destaco aqui duas técnicas privilegiadas para a obtenção de um estado de atenção e tônus muscular adequado para a prática de arte marcial: o *qìgōng* e as asanas do hatha yoga.

O *qìgōng* é uma prática corporal de cultivo da saúde reconhecido e adotado dentro do sistema medicinal chinês e algumas técnicas remetem-se a mais de mil anos de existência (YUQUN, 2010). *Qìgōng* pode ser traduzido como trabalho da energia vital. O ideograma *qì* (气) originou-se da representação gráfica do ar com três traços simulando o seu movimento flutuante. Em chinês tradicional, o ideograma *qì* (氣) incorpora *mǐ* (米) que significa arroz. *Gōng* (功) é composto pela junção de dois ideogramas, sendo que *gōng* (工) quer dizer trabalho, artesanato ou obra realizada manualmente e dependendo do ideograma com o qual compõe ou do contexto, pode ser labor, bem feito, meticuloso, habilitado, preparado. O ideograma *lì* (力) compõe juntamente para expressar ideia de efeito, situação ou ato produzido por força física ou mental (HSUAN-AN, 2006).

Normalmente, o *qìgōng* é realizado em posturas de sustentação e sem muitos deslocamentos, o que facilita a sua aprendizagem e execução, potencializa o foco e ajuda a preparar e fortalecer o corpo para exercícios mais vigorosos. Trata-se, portanto, de uma espécie de ginástica de baixo impacto, ainda que em algumas técnicas o componente marcial esteja visivelmente presente.

Utilizo os estilos *bāduànjǐn*,[4] o *wǔqínxì*,[5] o *liàngōng*[6] e o *qìgōng* desenvolvido pela sociedade brasileira de tai chi chuan e cultura oriental. Cada um dos movimentos de cada

[4] *Bā* (八) significa oito, *duàn* (段) pode ser traduzido como exercício e *jǐn* (锦) precioso. *Bāduànjǐn* são oito exercícios preciosos da cultura terapêutica chinesa.
[5] *Wǔ* (五) significa cinco, *qín* (禽) pode ser traduzido como animal e *xì* (戏) é jogo ou brincadeira. *Wǔqínxì* significa o jogo dos cinco animais e é composto por um conjunto de exercícios corporais que se referencia na interpretação do tigre, cervo, urso, macaco e garça.

e-ISSN: 2318-1540

técnica possui finalidades terapêuticas específicas, no entanto, exploro aqui muito mais a dimensão do aperfeiçoamento da coordenação e do repertório gestual dos discentes, pois nestas práticas, grande parte dos movimentos ocorre de forma contínua e lenta, combinando suavidade e firmeza (suavidade não significa 'moleza' e firmeza não significa 'rigidez'). Além disso, muitas posturas possuem impulsos miméticos, o que contribui ludicamente em sua realização.

Uma postura muito conhecida no âmbito das artes marciais é a posição mimética de *abraçar a árvore* que em chinês é *zhàn zhuāng* (站桩). Trata-se de uma postura meditativa na qual a distância entre os pés é semelhante à largura dos ombros. Os pés ficam paralelos e virados para frente e os joelhos semiflexionados. As costas alinhadas verticalmente e o peito ligeiramente afundado, afim de facilitar a respiração abdominal. Os braços ficam abertos em forma circular (como em um abraço), com as mãos voltadas para dentro na altura do esterno e a cabeça parece suspensa como por um fio imaginário. A permanência por alguns minutos proporciona o fortalecimento das pernas e o enraizamento, além de potencializar a concentração (JUAN & BO, 2011).

Além da interpretação de elementos da natureza, o *qìgōng* possui outros princípios que contribuem no aprendizado das artes marciais, como a coordenação entre a parte superior e inferior do corpo, o enraizamento e a tranqüilidade no movimento, entretanto, no *qìgōng* não há a premissa de simulação de um combate.

Além das técnicas de *qìgōng*, costumo também usar como preparação inicial, algumas asanas emprestadas do hatha yoga. As asanas são posturas psicofísicas que visam possibilitar maior consciência corporal, fortalecendo o corpo físico e mental (IYENGAR, 2016).

O yoga é um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia hindu. O termo deriva da raiz em sânscrito *yuj* que significa atar, reunir, ligar, focar e concentrar a atenção em algo; significa também união e comunhão (IYENGAR, 2016).

As asanas potencializam qualidades físicas e possibilitam um funcionamento mais dinâmico do corpo como um todo, pois mobilizam grandes grupos musculares além de

[6] *Liàn* (练) significa treinar, exercitar. *Gōng* (功) é trabalho persistente e prolongado que atinge um nível elevado de habilidade. *Liàn Gōng* consiste em um conjunto de exercícios que visam à prevenção e o tratamento de dores no pescoço, ombros, cintura, pernas e também doenças crônicas.

HORIZONTES - REVISTA DE EDUCAÇÃO
e-ISSN: 2318-1540

promover o trabalho corporal em posições de equilíbrio, torção, flexão, extensão etc., utilizando todos os segmentos do corpo e/ou partes isoladas.

Por possuir muitas posturas no solo, o hatha yoga possibilita ampliar a mobilidade corporal da parte inferior do corpo, já que a condição permite o uso de outros apoios que não os pés, além de possibilitar o uso do corpo em situações próximas das situações marciais em que as técnicas são executadas no chão. No entanto, é importante destacar que embora as asanas desenvolvam de maneira proeminente capacidades físicas, o genuíno praticante de hatha yoga supera a vaidade do corpo e busca aperfeiçoar outros aspectos mais sutis do ser.

Uma postura muito utilizada e que possui íntima relação com a arte marcial é a postura do guerreiro ou *Virabhadrasana*. Virabhadra é o nome de um valente guerreiro mitológico (KAMINOFF & MATTHEWS, 2013). Trata-se de uma postura em que o olhar e os braços dirigem-se para cima como se estivesse abraçando uma grande bola - esta postura se assemelha um pouco com a postura de abraçar a árvore do *qìgōng* - os pés se afastam produzindo flexão no joelho e no quadril da perna da frente e realiza-se a extensão da perna de trás. A base ampla dos pés e a busca do equilíbrio na posição auxiliam no entendimento de como organizar uma postura marcial, que deve ser firme e possuir boa base de sustentação para realização de golpes e também para a defesa.

Golpes: Simulação de um ataque ou defesa usando os membros superiores e inferiores. Algumas artes marciais adotam o princípio da cintura como centro organizador dos movimentos das extremidades do corpo, pois isso unifica a força e amplia a potência inata de cada um. Assim, antes de aprender a emitir golpes, proponho que os estudantes percebam a organização correta do corpo e o caminho de unificação que a força marcial percorre até ser transmitida de maneira mais eficiente nas mãos ou pés.

Nesta etapa, estuda-se a emissão do poder marcial de forma isolada, na qual a força física e a concentração mental atuam conjuntamente. O caminho de unificação da força inicia-se nos pés a partir da reação do chão (3º Lei de Newton),[7] desenvolve-se nas pernas, é

[7] "A toda ação há sempre uma reação oposta e de igual intensidade: as ações mútuas de dois corpos um sobre o outro são sempre iguais e dirigidas em sentidos opostos."

e-ISSN: 2318-1540

controlado pela cintura e se expressa nas extremidades do corpo. Trata-se de uma organização que irá unificar a força do corpo e favorecer a coordenação corporal para o exercício da marcialidade.

Durante o estudo, os golpes podem ser emitidos de maneira controlada ou súbita, explorando-se diferentes direções e sentidos ou mesmo realizando-os em deslocamento. Busca-se assim, ampliar as possibilidades do estudante organizar o seu corpo para emitir poder marcial, o que será importante na etapa de estudo das seqüências marciais.

Eventualmente, faço uso de raquetes e/ou abafadores de chutes, no entanto, alerto os estudantes para que não percam a atenção na correta organização corporal em troca do objetivo único de acertar o alvo o maior número de vezes e/ou produzir o som mais estrondoso na percussão do golpe no equipamento.

Seqüência Marcial: Gomes (2008) define as seqüências marciais como a combinação de técnicas tradicionais, que expressam a essência dos movimentos dos diferentes estilos, arranjados numa seqüência pré-estabelecida e que podem ser executados na presença de oponentes reais ou imaginários.

Em chinês, estas seqüências de movimento são conhecidas por *tàolù* (套路), mas no Brasil são mais conhecidos os termos: formas, *katas*, *katis* ou *poomsaes*. Faço uso de diferentes estilos e formas de seqüência, como também pequenos fragmentos de diferentes estilos, o que facilita a repetição, a memorização e o aprimoramento da técnica, pois em apenas uma parte da seqüência, muitos princípios podem ser percebidos. No entanto, ainda que tradicionalmente as seqüências marciais sejam padronizadas, é possível a elaboração e criação de seqüências livres, o que viabiliza a pesquisa de movimento por parte dos discentes.

Nesta pesquisa, os estudantes precisam vasculhar quais são as suas melhores qualidades gestuais na criação de um conjunto de movimentos marciais. No entanto, diferente do estudo livre, é preciso determinar a necessidade de um começo, meio e fim da seqüência, além da obtenção e repetição de uma seqüência padrão de movimentos.

As seqüências são movimentos executados de maneira encadeada e sem interrupção, o princípio de um movimento é o fim do movimento precedente. Em cada movimento, há a presença de aplicações e princípios marciais que precisam ser compreendidos, do contrário, os

e-ISSN: 2318-1540

movimentos tornam-se apenas uma espécie de ginástica acrobática desprovida de marcialidade.

Estudo livre: Uma vez compreendido a existência de alguns princípios técnicos dos movimentos que são feitos na execução dos golpes ou nas seqüências, pode-se inserir o estudo livre. O objetivo do estudo livre é buscar fluência e genuidade na execução dos gestos marciais, já que muitos golpes e/ou seqüências, contém diversos detalhes e/ou exigências físicas que dificultam a sua execução de maneira fluída pelo estudante inexperiente. Como não há o mesmo rigor de detalhes das seqüências marciais, o estudo livre é uma forma de improvisação que utiliza temas e/ou estímulos diversos com o objetivo de promover a criatividade e a busca de autenticidade gestual, estimulando o estudante a elaborar a expressão de si, sem perder de vista os princípios técnicos que constituem parte essencial do aprendizado de uma arte marcial (ROSSETO & ANDRAUS, 2015).

Para enriquecer ainda mais o estudo livre, direciono-o para a exploração de qualidades diversificadas de movimento. Assim, estimulo a diversificação da fluência (movimento súbito ou controlado), a exploração de diferentes direções (frente, trás, direita, esquerda, diagonais), o uso de diferentes planos (alto, baixo, médio), a execução de giros entre os movimentos, a descoberta e exploração de diferentes bases dos pés, diversas formas de mãos (fechada, aberta, faca da mão, gancho, garra) e também dos pés (dorso, lateral, calcâneo, ponta, planta), etc.

O estudo livre possibilita o entendimento dos princípios marciais e, concomitantemente, o aprimoramento dos golpes e das seqüências padronizadas. Também promove a criatividade e a melhoria da condição física em consonância com os limites e possibilidades individuais, uma vez que cada estudante desenvolve seu estudo explorando os próprios recursos e sem uma meta quantitativa a ser atingida.

Projeções e Elevações: Aqui é priorizado o domínio do corpo na transição da posição bípede para o solo e vice-versa. Trata-se de desenvolver o uso correto das articulações para amortecer o corpo no chão ou elevá-lo para a posição vertical com o menor esforço possível. Neste caso, a maciez do tatame auxilia os estudantes em casos de eventuais desequilíbrios ou quando da projeção do outro até o solo.

HORIZONTES - REVISTA DE EDUCAÇÃO
e-ISSN: 2318-1540

O objetivo é transitar entre o alto e o baixo da maneira mais orgânica e menos lesiva possível:

> O princípio básico ao se quedar em direção ao solo é tornar-se literalmente uma "bola ou esfera". É importante que o executor coordene os movimentos articulares de modo que cada toque ao solo seja acompanhado pelo movimento seguinte, se flexionando e curvando-se para um centro imaginário do corpo, para não deixar nenhuma ponta, pois caso contrário, na finalização do rolamento, esta ponta poderá chocar-se com o solo e causar lesões inadequadas. (Campos, 2015, p.105).

Nesta etapa, a tentativa é se aproximar das qualidades físicas e dinâmicas da esfera, que não possui pontas e nem ângulos, além de poder tangenciar ou rolar em outras superfícies de forma dinâmica.

Portanto, procuro estimular o estudante a encontrar a organização corporal que o possibilite encontrar conforto nesta transição de níveis, fluindo do alto para o baixo e vice-versa. Após desenvolver esta organização em si, os estudantes aprendem a projetar o outro ao solo ou ajudá-lo a vir para posição vertical. Isso pode ser feito usando a dinâmica de empurrar, puxar ou varrer com a perna o apoio do outro. Importante destacar que o objetivo aqui não é impedir a projeção, mas sim desejá-la e organizar a descida de modo a construir um caminho suave até o chão e posterior retorno para a posição vertical.

Deslocamento/Domínio do corpo no solo: Trata-se de aprender a movimentar o corpo no chão. Para isso, proponho a exploração de diferentes posições em decúbito dorsal ou ventral e a investigação das possibilidades articulares de movimento. Iniciando-se pelo isolamento das articulações e suas possibilidades de ação até o uso de todo o corpo em movimento contínuo. Este processo é ampliado na medida em que os estudantes se familiarizam a posição e também ao princípio do deslocamento espiralar contínuo, que facilita o deslocamento e o conforto de movimento.

A ideia é deslocar-se continuamente até a conquista do ritmo e da mobilidade que possibilite o estudante locomover-se de maneira fluída no chão, podendo incorporar diferentes formas de rolamento durante a execução do exercício. Novamente ocorre uma espécie de pesquisa gestual com base nas capacidades individuais de cada um, pois se trata de encontrar a maneira mais orgânica de se movimentar no chão.

e-ISSN: 2318-1540

O domínio e o deslocamento do corpo no solo preparam o estudante para desenvolver posteriormente, as técnicas marciais no plano baixo, além de ampliar o repertório gestual e possibilitar maior conforto de movimento no chão.

Técnicas marciais de solo: Procuro explorar a ideia de conter ou dominar o outro sem o uso demasiado de força. Assim, proponho o estudo das imobilizações, através das posturas de guarda, que se caracterizam pelo controle da mobilidade do outro pelas pernas; da montada, que é "sentar-se" sobre o abdômen do outro deixando o próprio peso na projeção do seu tórax; da posição de cem quilos, que é feita ao lado do outro, mantendo um dos braços por baixo do seu pescoço e o outro entre as pernas do mesmo, deixando o próprio peso na projeção do seu tórax e na posição norte sul, que é feita posicionando o tórax sobre o tórax do outro, porém com as pernas localizadas no contíguo da cabeça do outro.

Além disso, os estudantes exploram diferentes formas de inversão de posição superior/inferior na posição horizontal e estudam a realização de uma chave de braço, que possibilita o domínio da articulação do punho e cotovelo aguçando a sensibilidade de quem aplica e também de quem recebe a técnica.

Nas técnicas marciais de solo, ocorre o estudo da conscientização da movimentação do corpo no chão sobre ou sob o outro, o que amplia o repertório gestual e ensina a usar o corpo como uma unidade, pois o correto posicionamento irá facilitar a aplicação das técnicas, a mobilidade corporal e inibir o excessivo uso de força.

No entanto, o desejo exclusivo de aplicar a técnica pode impedir o domínio dos movimentos de maneira plástica e confortável, por isso, é preciso antes desta etapa, acostumar-se com a movimentação e o domínio do corpo no chão, dando ênfase ao conforto e a mobilidade no plano baixo.

Jogo Marcial: O estudo das técnicas e princípios marciais em associação num contexto de jogo. Ainda que seja paradoxal a ludicidade no contexto marcial, sua presença pode contribuir na experiência agonística do gesto, pois através do jogo, ritualiza-se o aspecto agressivo inerente ao gesto marcial (HUIZINGA, 2010). Assim, o jogo potencializa a dimensão lúdica em detrimento da dimensão prática de preparação para o combate. Afinal, "o

e-ISSN: 2318-1540

jogo situa-se fora da sensatez da vida prática, nada tem a ver com a necessidade ou a utilidade, com o dever ou com a verdade" (HUIZINGA, 2010, p.177).

Não faço uso do jogo apenas como uma etapa distinta das demais aqui apresentadas. Na verdade, uso o jogo como uma ferramenta que transpassa todo o processo de ensino, estimulando a exploração e ampliação das técnicas para dotar os estudantes de maior consciência de si e também das suas possibilidades e limitações.

Entretanto, não é fácil introduzir o jogo no contexto marcial, pois a proximidade com o combate tende a afastar a ludicidade. Além disso, as especificidades e o desafio das técnicas exigem atenção e também podem gerar alguma tensão, impedindo o surgimento do estado de jogo.

Duas técnicas marciais facilitam este processo, pois transitam com bastante fluidez entre o jogo, o teatro, o combate e a dança. Trata-se dos estilos marciais chineses que interpretam animais e a capoeira, pois além de elementos marciais, possuem outros de ordem estética (SANTOS, 2014).

Em alguns estilos marciais de origem chinesa, a própria técnica de interpretar um animal em contexto de combate, já transporta o estudante para o mundo do jogo, característica privilegiada de aprendizado e deleite humano.

Na capoeira, a musicalidade e a ocupação do espaço vazio do outro, exigirá uma gestualidade que não visa ações de oposição através do contato corporal, mas de composição e diálogo, potencializando extraordinariamente o estado de jogo.

O jogo de imitação também é extremamente favorável em várias etapas aqui apresentadas, pois possibilita a exploração e desenvolvimento das técnicas estudadas além de potencializar novas possibilidades gestuais, promovendo a criatividade e aguçando o entusiasmo pelo movimento.

Por fim, é preciso apontar que o uso do jogo no contexto marcial não deve ocorrer a custo da completa perda da especificidade da simulação de um combate, pelo contrário, é preciso estudar profundamente a marcialidade para poder transmutá-la em jogo. Assim, o desafio de ensinar a arte marcial através do jogo é equilibrar o prazer intrínseco do mesmo com o desenvolvimento técnico do gesto marcial.

HORIZONTES - REVISTA DE EDUCAÇÃO
e-ISSN: 2318-1540

Automassagem: A automassagem é uma prática de estímulo e/ou relaxamento corporal que utilizo por vezes no início e outras vezes no final das aulas. Proponho técnicas de deslizamento suave das mãos sobre os membros ou costas, compressão das mãos ou dedos na região do pescoço e orelhas, deslizamento com a palma das mãos no rosto, dedilhamento na cabeça e tapotagem no tronco e membros.

De maneira geral, a automassagem quando é feita de forma rápida e leve é estimulante e quando é feita de forma lenta e firme é calmante. A automassagem é uma técnica terapêutica que visa o relaxamento, alongamento e estímulo das estruturas corporais, de forma a estabelecer maior mobilidade e equilíbrio psicofísico, além de potencializar a consciência do corpo e, por conseguinte, de si (CONTATORE & TESSER, 2010).

Apontamentos Finais

É fato que um professor ou estudante de educação física não possui, *a priori*, condição privilegiada para ensinar uma arte marcial, pois são necessários muitos anos de experiência para adquirir segurança e conhecimento suficiente para transmitir estes ensinamentos. Afinal, as artes marciais se originaram e se desenvolveram paralelamente aos desdobramentos contemporâneos da educação física.

No entanto, a contribuição que a arte marcial pode trazer na formação humana e profissional de um estudante de educação física é *sui generis*, pois se trata de um conhecimento que possibilita de maneira controlada, a experimentação e transmutação da agressividade inerente do ser humano, possibilitando ao estudante e futuro profissional, elaborar conceitos e adquirir habilidades para lidar com o desafio do conflito, além da qualificação para fazer jus ao ensino de um conhecimento importante da cultura corporal.

Os resultados conquistados através desta proposta de ensino são animadores, pois muitos estudantes relatam ao final da disciplina, que se qualificaram para servir-se da arte marcial quando da sua atuação profissional. Além disso, muitos são despertados para um olhar mais sensível e entusiasmante em relação às artes marciais, inserindo-se posteriormente em projetos de artes marciais da universidade ou em escolas de artes marciais na cidade de Diamantina-MG e região.

e-ISSN: 2318-1540

O relato aqui apresentado procura dar ênfase aos princípios discutidos no texto, mas de fato, uma aula de artes marciais é muita mais ampla e complexa do que o que foi aqui descrito. Logo, os parâmetros apresentados não pretendem solucionar as adversidades em relação ao entendimento das artes marciais, mas sim contribuir para elaboração de sínteses e reflexões instigantes a respeito do ensino destas práticas.

O que tenho buscado é equilibrar práticas inovadoras e formas culturalmente presentes de ensino de artes marciais, nas quais ambas se completem e não se desvalorizem ou tentem excluir as potencialidades da outra. Afinal, como professor de artes marciais, tenho a responsabilidade e o desafio de utilizar o conhecimento que adquiri na minha formação em benefício dos meus estudantes, além de dar seguimento ao conhecimento adquirido com os/as diversos/as mestres e mestras que tive o privilégio de conhecer e de aprender com eles/elas.

Referências Bibliográficas

BRAGANÇA, Analiz Pergolizzi Gonçalves de. O Baduanjin e as técnicas corporais chinesas: cultura, saúde, pensamento oriental e ensino. 56f. *Trabalho de Conclusão de Curso* (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina-MG, 2017.

BREDA, Mauro Eduardo de Jesus Gonçalves; GALATTI, Larissa Rafaela; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues. *Pedagogia do esporte aplicada às lutas*. São Paulo: Phorte, 2010.

BULFINCH, Thomas. *O livro de ouro da mitologia*: (a idade da fábula) histórias de deuses e heróis. 9.ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2000. Tradução de David Jardim.

CAMARGO, Espedito Lopes. Uma narrativa sobre o caminho marcial. 40f. *Trabalho de Conclusão de Curso* (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina-MG, 2018.

CAMPOS, Luiz Antônio Silva. *Metodologia do ensino das lutas na educação física escolar*. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2015.

CONTATORE, Octávio Augusto & TESSER, Charles Dalcanale. Medicina tradicional chinesa/acupuntura. In: TESSER, Charles Dalcanale. (Org.). *Medicinas complementares*: o que é necessário saber (homeopatia e medicina tradicional chinesa/acupuntura). São Paulo: Editora UNESP, 2010.

CORREIA, Walter Roberto & FRANCHINI, Emerson. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n. 1, p. 1-9, jan./mar. 2010.

DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo & FRANCHINI, Emerson. Lutas, artes marciais e esportes de combate: possibilidades, experiências e abordagens no currículo da educação física. In: SOUZA NETO, Samuel & HUNGER, Dagmar. (Orgs.). *Formação profissional em educação física*: estudos e pesquisas. Rio Claro: Biblioética, 2006. p. 99-108.

ESPARTERO, Julián. Aproximación histórico-conceptual a los deportes de lucha. In: VILLAMÓN, Miguel. (Org.). *Introducción al Judo*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1999.

FELDENKRAIS, Moshe. *Vida e movimento*. Tradução de Celina Cavalcanti e revisão técnica de Márcia Martins de Oliveira. São Paulo: Summus, 1988.

FREITAS NETO, Geraldo Ferreira de. Princípios Técnicos e Pedagógicos do Jiu-Jitsu. 32f. *Trabalho de Conclusão de Curso* (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina-MG, 2017.

GOMES, Mariana Simões Pimentel. *Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas:* contextos e possibilidades. 2008. 139f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Unicamp, Faculdade de Educação Física. Campinas. 2008.

HOMERO. *A Ilíada em forma de narrativa*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005. Tradução e Adaptação de Fernando C. de Araújo Gomes.

HSUAN-AN, Tai. *Ideogramas e a cultura chinesa.* São Paulo: É Realizações Editora, 2006.

HUIZINGA, Johan. *Homo Ludens*: o jogo como elemento da cultura. São Paulo: Perspectiva, 2010. Tradução de João Paulo Monteiro.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. *Luz sobre o Yoga*: yoga dipika. Tradução de Márcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016, 568 p.

JUAN, Hu Xiu & BO, Yi. *Tai Chi.* Beijing: Time Publishing and Media, 2011.

KAMINOFF, Leslie & MATTHEWS, Amy. *Anatomia da yoga*. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2013. Tradução de Patrícia Fonseca Pereira e Luis Dolhnikoff.

OLIVEIRA, Alexandre Monteiro. O caminho do Tae Kwon Do: filosofia, arte, esporte e ensino. 33f. *Trabalho de Conclusão de Curso* (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina-MG, 2018.

PEREIRA, Daniel Gonçalves. O Ensino do Kung Fu na Educação Física Escolar: entre a ludicidade e a marcialidade. 35f. *Trabalho de Conclusão de Curso* (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina-MG, 2015.

ROSSETO, Robson & ANDRAUS, Mariana Baruco Machado. Improvisação a partir de técnicas do sistema de gongfu louva-a-deus como espaço para a investigação corpóreo-estética do artista da cena. *Moringa – Artes do Espetáculo*, p.79-93, volume 6, número 2, jul-dez 2015.

RUFINO, Luis Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, p.283-300, 2012.

e-ISSN: 2318-1540

SANTOS, Gilbert de Oliveira. *Uma interpretação das artes guerreiras chinesas*. 2013. 109f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Unicamp, Campinas. 2013.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Aproximações técnicas entre as artes marciais chinesas e a capoeira. *Revista Digital EFDeportes.com*, Buenos Aires, ano 19, n. 198, nov. 2014.

YUQUN, Liao. *Traditional Chinese Medicine:* understanding its principles and practices. Beijing: China Intercontinental Press, 2010. Tradução para o inglês de Li Zhaoguo, Wang Laping, Xu Qilong & Liu Xiru.

Data do envio do trabalho: 30/01/2019

Aprovado em: 28/05/2019

Publicado em: 18/12/2019