

CONSIDERAÇÕES E SUGESTÕES PARA O ENSINO DAS LUTAS NO AMBIENTE ESCOLAR

DR. LUIZ ALCIDES MADURO

Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto/Portugal
Professor da Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF

Resumo | O presente trabalho busca analisar o processo de ensino aprendizagem das atividades relacionadas às lutas esportivas no ambiente escolar e a partir desta análise, levando-se em consideração o nível de conhecimentos dos professores e as condições estruturais e materiais, sugerir uma estratégia para o início do trabalho docente. Apresentam-se ao final algumas atividades práticas baseadas no conceito das atividades pré-desportivas, que requerem menos força e/ou precisão para facilitar a execução pelos alunos.

Palavras-chave | Lutas; Educação Física Escolar; Atividades Pré-Desportivas.

INTRODUÇÃO

O trabalho do professor de Educação Física é multifacetado. Exige-se deste profissional uma gama bastante generalista de competências nas dimensões conceituais, atitudinais e procedimentais. Entre os conteúdos abordados durante as aulas temos as atividades já tradicionais e uma tentativa de inclusão de propostas inovadoras. Entre as últimas observamos a inclusão de atividades de lutas como componente curricular em algumas escolas. A prática das lutas, em sua iniciação esportiva, apresenta valores que contribuem para o desenvolvimento pleno do cidadão **se respeitados** os princípios pedagógicos, científicos e, sobretudo, éticos. Embora tenhamos a abordagem deste conteúdo sugerida nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) não se vê nas aulas de Educação Física o desenvolvimento deste conteúdo curricular, conforme apontam Ferreira

(2014) e Nascimento e Almeida (2012). Por meio de pesquisas anteriores sobre o perfil dos profissionais que inserem as atividades de lutas em suas aulas, tem-se encontrado que normalmente se sentem seguros para a apresentação desta novidade aqueles que tiveram alguma formação em lutas fora do ambiente acadêmico (NASCIMENTO E ALMEIDA, 2007). Temos praticamente em todos os currículos das instituições de ensino superior em Educação Física alguma disciplina específica para este conteúdo, mas ainda há um caminho a ser trilhado para que o ensino das lutas esportivas entre no dia a dia das aulas de Educação Física.

O tema das lutas vem sendo vinculado diariamente pelos diversos canais da mídia, porém, o que poderia ser benéfico para a popularização deste tema, às vezes visto pelos olhares do esporte-espetáculo faz transparecer, como em diversos eventos de MMA¹, argumentos que podem ser utilizados para sua rejeição pela comunidade escolar. O aspecto importante da passagem de valores éticos e de comportamento social adequado é constantemente negligenciado. Os vários casos apurados de doping, as frases ameaçadoras e de menosprezo entre os adversários, a violência gratuita das torcidas, em nada contribuem para a formação de nossas crianças carentes de bons exemplos. Temos então o desafio de apresentar aos nossos alunos e à comunidade escolar os aspectos positivos deste componente integrante da cultura corporal do movimento. Uma Educação Física rica é aquela que oportuniza aos alunos as boas práticas nas áreas da dança, ginástica, jogos, esportes e lutas.

A produção deste texto tem como base o desenvolvimento de um Projeto de Extensão do Curso de Educação Física (CEFIS) da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) na cidade de Petrolina/PE, que procura sistematizar uma metodologia para a introdução das atividades de lutas no ambiente escolar da região e de reflexões advindas de experiências de ensino e treinamento de modalidade de lutas por mais de trinta anos do autor.

1. Termo de uso popular formado pelas iniciais de Mixed Martial Arts que significa Artes Marciais Mistas, ou seja, o uso pelo atleta de técnicas originárias de diversos estilos de luta.

O primeiro desafio é convencer o professor de Educação Física da sua capacidade em introduzir em suas aulas atividades de iniciação às lutas esportivas sem o mesmo ter tido experiências anteriores, da mesma forma que ele não necessita ter sido atleta de vôlei, futebol ou basquete para ministrar aulas destas modalidades na escola. Outro ponto é desmistificar a relação entre aprendizado de lutas e aumento da violência. A prática de atividades agonistas pressupõem certa atitude agressiva, mas cabe ao professor, através de suas ações nas dimensões conceitual, procedimental e, principalmente, atitudinal, não deixar que esta postura agressiva se transforme em agressão. Esse arcabouço pedagógico se faz necessário em qualquer outro conteúdo abordado (futebol, vôlei, basquetebol), não tendo o relacionado com as lutas, tratamento diferenciado.

INDO PARA A PRÁTICA

Para o sucesso da introdução das atividades de lutas no ambiente escolar, algumas considerações são necessárias:

1. Conhecimento do professor sobre o tema;
2. Análise das estruturas físicas disponíveis;
3. Tempo disponível para a abordagem deste conteúdo.

Temos como premissa que somente podemos ensinar o que sabemos e a retenção do conteúdo abordado pelos nossos alunos estará relacionada ao interesse demonstrado. Só ensino o que sei e só aprendo o que me interessa. Sendo assim, cabe ao professor **apropriar-se deste conhecimento** para poder repassá-lo aos seus alunos. Sentimos que o “aprender a ensinar” cai em contradição no que diz respeito à atualização do profissional, conforme afirma Torres (2011). Concordamos com o autor supracitado que vários professores **negam a si próprios o aprendizado do novo**, que pode ser a introdução das lutas esportivas na escola, indo em direção à acomodação da sua profissão. Resume desta forma Torres (2011), o que pode ocorrer:

Repetindo as mesmas coisas que lhe foram passadas há décadas pela universidade, e que hoje se estagnam no tempo por falta de uma atualização ou de uma reciclagem de conhecimentos científico/práticos, impossibilitando-o de olhar para novos horizontes, novas formas de se trabalhar as práticas pedagógicas, inibindo, por exemplo, seu potencial de ensino de lutas em escolas (p. 1).

Para o processo de ensino devemos respeitar alguns princípios pedagógicos básicos. O primeiro deles é o de qualificarmos as ações e iniciarmos do simples para o complexo. O segundo é sempre partirmos da cooperação para a oposição. Outro critério para a escolha das atividades para uma aula escolar de iniciação é o potencial de risco que ela apresenta. Devemos então iniciar pelas mais fáceis, cooperativas e com baixo potencial de lesões dos alunos. No ensino das lutas temos alguns exemplos de fácil ilustração:

	SIMPLES		COMPLEXO
CHUTES	Chute baixo		Chute alto
EXECUÇÃO	Execução lenta		Execução rápida
RELAÇÃO COM O COLEGA	Cooperação		Oposição

O ensino de lutas pressupõe um controle da turma de uma forma um pouco mais severa do que em outras atividades, pois temos que nos preocupar com a segurança de nossos alunos. Embora as sugestões das atividades de iniciação já tragam na sua criação esta demanda, nunca é demais lembrar que alguns pequenos acidentes podem ser evitados se o professor tiver a atenção para este importante detalhe.

ROTEIRO SUGERIDO

O professor deverá seguir algumas recomendações básicas para o início do trabalho na prática. A primeira preocupação deverá ser quanto à vestimenta, que deve ser adequada à prática esportiva de contato, sem botões aparentes, cordões e alças que possam prender algum seguimento corporal. Outro ponto importante é a retirada de acessórios tais como

relógios, bonés, brincos, *piercings*, anéis, correntes, pulseiras e fitinhas. Caso alguns destes acessórios não possa ser retirado, é conveniente cobrir com esparadrapo (fitinhas do Senhor do Bom Fim, por exemplo). Deve também o professor estar atento ao tamanho das unhas, que podem causar lesões aos praticantes. O local deverá ser amplo o suficiente, sem a presença de colunas, quinas, janelas com vidros e espelhos próximos e desníveis no piso que possam colaborar para possíveis acidentes.

DEFINIÇÃO DO CONTEÚDO

As modalidades das lutas esportivas oferecem um vasto leque de atividades. Podemos, para fins de estudo, classificá-las em cinco grandes grupos. Nestes grupos usaremos as características que mais representam as modalidades, salientando que algumas delas desenvolvem mais de uma única técnica. Desta forma, temos a seguinte divisão: técnicas de impacto, de projeção, de solo, de torção e uso de instrumentos.

As **técnicas de impacto** se caracterizam pelo uso de golpes contundentes por meio da utilização de diversas partes do corpo. São utilizadas as mãos, os pés, as canelas e os joelhos para os ataques. Podemos citar o boxe, o *muai-thai*, o *tae kwon do*, o caratê e a nossa capoeira como lutas em que essas técnicas são aplicadas. Estas modalidades oferecem ao professor a facilidade de não precisar de um piso especial para as aulas, mas, por outro lado, apresentam certo perigo quando da transição da cooperação para a oposição, pois o aluno iniciante não tem um controle corporal desenvolvido e, portanto, poderá, sem qualquer intenção, atingir seu colega de aula em um movimento de ataque ou de esquiva. Desta forma deveremos trabalhar com cuidado as atividades de oposição (MADURO, 2012).

Outro grupo de modalidades se caracteriza pelo uso de **técnicas de projeção**, empregadas para derrubar nosso colega que está em pé. Podemos citar o judô, a luta olímpica e o sumô. Estas modalidades apresentam uma riqueza de possibilidades motoras, pois teremos que apresentar uma variedade de movimentos não naturais. As técnicas de projeção são

movimentos aprendidos e bilaterais, necessitando de equilíbrio, velocidade de membros, flexibilidade, força explosiva, entre outras valências físicas (Franchini, 2010). A limitação se apresenta na impossibilidade de iniciarmos o trabalho sem a existência de um piso especial. Como a base destas modalidades está em derrubar o adversário, o primeiro passo é o ensino das técnicas de amortecimento de quedas. Caso a escola não tenha tatames ou outro tipo de piso similar, a abordagem destas modalidades é praticamente impossível. Hoje, através dos Projetos do Governo Federal, tais como o Segundo Tempo e o Atleta na Escola, existe a possibilidade de obtermos estes equipamentos de uma forma mais fácil do que em outras épocas².

O terceiro grupo de modalidades se diferencia pelo uso das **técnicas de luta no solo**. Temos o jiu-jitsu, o judô e a luta olímpica como representantes desta categoria. Através de técnicas de controle do adversário no solo e a aplicação de estrangulamentos e de chaves de articulação, temos a possibilidade de rapidamente passarmos da cooperação à oposição. Como nos ensina a sabedoria popular: “O que está no chão não cai”, desta maneira o risco de lesões entre os iniciantes é reduzido, o que apresenta um grande atrativo para os alunos iniciantes. Outra vez se apresenta como obstáculo a ser superado a necessidade de um piso adequado (tatames, rasas de borracha cobertas com lonas, entre outras possibilidades).

O quarto grupo tem como identidade as **técnicas de torção**, ou seja, a utilização de diversas articulações móveis do corpo humano. O objetivo é explorar o limite articular. Temos o *hapi ki do* e o *ai ki do* como representantes deste grupo. A curiosidade despertada pela exibição destas técnicas é seu grande trunfo. A preocupação do professor é avaliar a maturidade da turma, para que o uso indevido destas técnicas não provoque acidentes entre os alunos. O último grupo de modalidade nos apresenta o **uso de instrumentos** para o ataque e a defesa. Podemos

2. Hoje, através dos Projetos do Governo Federal, como o Atleta na Escola e o Segundo Tempo, a instituição cadastrada pode receber equipamentos e remunerar profissionais para atuar em atividades esportivas.

citar a esgrima, o kung fu e o kendo. A apresentação destes instrumentos em sala remete os alunos aos desenhos e filmes e suas representações sociais. O aluno, ao manusear um sabre ou um florete instintivamente, toma a posição de um “herói” televisivo ou de revistas em quadrinhos. A questão a ser enfrentada é o custo destes instrumentos e a dificuldade da sua obtenção. É possível construirmos, em parceria com os alunos, instrumentos alternativos como espadas ou *nunchakus*³, que apresentam baixo custo e pequeno potencial ofensivo. Estes instrumentos podem ser construídos com retalhos de EVA⁴ ou com outros materiais leves que diminuem os riscos durante o seu uso.

PROPOSTA PARA O INÍCIO DO TRABALHO

A proposta inicial para o trabalho do professor no ambiente escolar é começar as aulas com atividades pré-desportivas relacionadas às lutas. Estas atividades podem ser definidas como aquelas que apresentam poucas regras, menos força e/ou precisão na execução. Caracterizam-se por serem direcionadas à atividade fim, mas não apresentam o mesmo grau de dificuldade exigido nas lutas esportivas institucionalizadas. Estas atividades favorecem a introdução das práticas de aproximação às lutas, sem a necessidade do uso de roupas (quimonos, *dobos*⁵, macacões) ou acessórios (luvas, bandagens, capacetes de proteção) específicos para o ensino e treinamento tradicional das lutas. Além disso, não teremos o uso dos termos técnicos que em determinadas modalidades aparecem em outro idioma⁶, o que pode dificultar a aproximação dos alunos iniciantes. Outro ponto importante é que o professor, durante a aplicação destas atividades iniciais, poderá observar o comportamento de seus alunos.

-
3. Arma de artes marciais que consiste de dois bastões pequenos conectados em seus fins por uma corda ou corrente.
 4. E.V.A (Etil Vinil Acetato) material macio e resistente popularmente chamado de borracha e usado para a fabricação de tatames e outros tipos de piso.
 5. Uniforme apropriado para a prática do *tae kwon do*, modalidade de origem coreana.
 6. Japonês (Judô e Caratê), Coreano (Tae Kwon Do), Francês (Esgrima)

Isso servirá para detectarmos aqueles que demonstrarem maior interesse pelas lutas. Estes alunos e alunas poderão ser incentivados à prática bem orientada das lutas esportivas tradicionais. Estas atividades, apresentadas com um forte componente lúdico, facilitam a participação de todos, o que pode ser determinante para o processo de inclusão que sofre pela falta de informação dos professores e a carência de recursos materiais que facilitariam o desenvolvimento desse trabalho (Mendes, 2003).

Com o objetivo de apresentar esta proposta de trabalho, listo algumas atividades que podem servir para uma primeira aproximação ao universo das lutas.

Basicamente podemos classificar as lutas, quanto aos objetivos, em dois grandes grupos. Aquelas em que devo tocar o meu adversário em algum ponto (boxe, esgrima, caratê,...) e as em que devo conduzir o meu adversário para alguma posição, como projetar o meu oponente ao solo no judô, ou dominá-lo no chão, como no jiu-jitsu ou luta olímpica (FRANCHINI; DELLVECHIO, 2010), por exemplo. Isso nos leva a separar as atividades pré-desportivas direcionadas às lutas em dois grandes grupos em relação ao objetivo: 1) tocar o meu oponente e 2) dominar o adversário através do contato. Saliento que estas atividades se diferenciam das comumente empregadas nas aulas de Educação Física, que na sua maioria não possibilitam o contato físico. Ao apresentar as atividades, o professor terá a oportunidade de observar o comportamento dos alunos.

Cinco atividades sugeridas para o início:

1. Tapinha no pé

O professor dará a instrução para os alunos correrem pela quadra ou pelo local em que a aula está sendo dada e, ao sinal, todos deverão tentar dar um leve tapinha em quem o professor indicar. Por exemplo, quem estiver de camiseta branca. Estes alunos deverão “fugir” evitando que os colegas os acertem. Rapidamente o professor deverá trocar o “alvo”, como quem estiver de bermuda, ou outra característica evidente de alguns alunos.

Conteúdos desenvolvidos: Atenção seletiva, cumprimento de regras e treinamento da visão periférica.

2. Aumente seu grupo

O professor efetuará uma divisão da turma em dois grupos procurando, além do número de alunos, levar em consideração o tamanho e o sexo dos participantes. Ele utilizará uma marcação já existente no local ou poderá fazer uma linha no chão. Ao sinal do professor os dois grupos tentarão segurar e puxar para o seu lado da linha o maior número de adversários. Quando um aluno for puxado para o outro lado ele automaticamente passa a ser do outro time, não sendo excluído nunca. Vence a equipe que ao final tiver o maior número de alunos.

Conteúdos desenvolvidos formas de agarre e de controle do adversário.

3. Boxe de brinquedo

O professor levará giz colorido e os alunos passarão em suas mãos. O professor irá separar os alunos em duplas e fará uma linha no chão. Esta linha será utilizada para separar o espaço que cada um poderá utilizar. O aluno não pode invadir o campo do colega. Ao sinal do professor, os alunos deverão procurar encostar as mãos, que estarão com o giz, na camiseta do colega. O toque deverá ocorrer com a mão aberta, o que evita as possíveis lesões de um soco. A área de contato será somente a camiseta, desta forma, preservamos a face e os órgãos genitais.

Conteúdos desenvolvidos: noção de distância⁷ e velocidade de membros.

4. Jogo de equilíbrio

Para esta atividade o professor deverá providenciar pequenas cordas de aproximadamente dois metros. Os alunos deverão se posicionar frente a frente e fazer com que a corda passe na altura da cintura, sendo que um segure a ponta da corda com a mão direita, passe

7. Termo oriundo do boxe, utilizado em outras modalidades de lutas, que define a distância em que posso atingir e ser atingido pelo meu adversário.

por trás da sua cintura, e o outro repita a operação. Desta forma os dois estarão frente a frente com a corda suspensa na linha da cintura, passando pelas costas, e segurando sua ponta com a mão direita. A mão esquerda estará sustentando a corda levemente na mesma altura. O objetivo é desequilibrar o colega trabalhando a corda, puxando e soltando sem deixá-la cair. Cada vez que um deles tirar o pé do chão, perderá um ponto.

Conteúdos desenvolvidos: entendimento tático que em determinados momentos devo ceder para vencer. Ao prever uma puxada mais forte do adversário, libero a corda forçando seu desequilíbrio.

5. Cabo de guerra sem corda

Os alunos serão separados em dois grupos. Formarão duas grandes fileiras. Estas fileiras se aproximarão e ficarão frente a frente. Iniciando por uma das pontas os alunos segurarão as mãos dos colegas que estão à sua frente. Excetuando os alunos das extremidades, que utilizarão apenas uma das mãos, todos os outros deverão segurar com a mão esquerda o colega da sua frente que está à sua esquerda e com a mão direita quem estiver na frente à direita. Desta forma, as duas fileiras estarão interligadas e ao sinal do professor os alunos procurarão caminhar para trás deslocando a fileira adversária. Em um segundo momento as fileiras deverão novamente se aproximar e cada aluno deverá prender os colegas da sua frente da seguinte forma: os alunos de uma determinada fileira deverão segurar suas próprias mãos e apoiá-las na altura do esterno deixando os cotovelos levantados. Os alunos da outra fileira se aproximarão e deverão entrelaçar seus braços por entre os braços dos colegas. Após essa operação eles também repousarão suas mãos na altura do peito. Assim, teremos uma grande fileira com alunos interligados pelos cotovelos e de forma alternada, com um aluno de cada equipe. Desta vez os alunos deverão, ao sinal do professor, tentar caminhar para frente empurrando os colegas da fileira adversária.

Conteúdos desenvolvidos: trabalho de equilíbrio, formas de apreensão e controle, trabalho em equipe.

RECOMENDAÇÕES E REFLEXÕES FINAIS

A atuação do professor nas atividades de lutas deverá se pautar pela atenção e antecipação de situações que possam provocar acidentes, considerando que os alunos iniciantes não têm o domínio corporal apurado, sendo isso, portanto, fonte de risco. Alguns alunos poderão se mostrar muito estimulados com as atividades e deverão ser monitorados para evitar lesões aos colegas ou a eles próprios. Deverão, como indicado no início do texto, ser orientados a retirar qualquer acessório que possam causar perigo e o professor é responsável por verificar se a orientação foi cumprida. O professor deverá checar as características do local em que a aula vai ser ministrada, dando atenção, especialmente, ao estado do solo, à existência de quinas pontiagudas, de superfícies com vidros ou espelhos, escadas e grades de metal.

A partir destas primeiras recomendações, acredito que o professor poderá iniciar um razoável trabalho de aproximação com o vasto conteúdo da área das lutas. Cabe também salientar que não existe conteúdo na Educação Física que seja unânime e que agrade a todos. As lutas têm se demonstrado um conteúdo democrático, pois ao contrário de modalidades que privilegiem somente um tipo físico, aceitam os diferentes. Podemos citar os alunos com sobrepeso, que são discriminados em algumas atividades e encontram em uma luta de contato como o judô ou o sumô uma possibilidade de obter sucesso por meio do seu biótipo. Acreditando que as experiências prazerosas possam criar um hábito saudável para a vida toda, não custa nada ofertar aos alunos algumas simples atividades relacionadas às lutas!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional –Lei nº. 9.394/96, art. 1º. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/arquivos/pdf/ldb.pdf>. Acesso em: 22 de maio de 2015.

BRASIL.MEC/SEF. Parâmetros Curriculares Nacionais –p. 24<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro01.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2015.

FERREIRA, H. S. (2014). Utilização das lutas como conteúdo das aulas de Educação Física <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 130 - Março de 2009, acesso em 20/05/2015.

FRANCHINI, E. DELL VECHIO, F. (2010). Aspectos Motores e Ensino/Aprendizagem do Judô. In Judô Desempenho Competitivo, org FRANCHINI, E. 2ª Ed. Manoele, São Paulo, SP.

MADURO, L. A. R. (2012). A formação e a sua influência no papel do treinador de judô no planejamento dos treinos e nas competições. Tese de Doutorado. Faculdade do Desporto (FADE)/ Universidade do Porto (PT). Porto/PT.

NASCIMENTO, P. R. B., ALMEIDA, L. A tematização das lutas na Educação Física Escolar: restrições e possibilidades. REVISTA MOVIMENTO, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 110, set/dez2007. Disponível <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/3567/196>. Acesso em: 21 de setembro de 2010.

TORRES, J. L. R, GOMES, M. S. P. (2014). Propostas pedagógicas para o ensino das lutas em escolas: uma visão sobre o universo do Kung Fu. Revista Digital. Buenos Aires, v. 15, n. 147 – ago. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/o-ensino-de-lutas-em-escolas-o-universo-do-kung-fu.htm>. Acesso em: 27 de maio de 2015.

Recebido: 25 junho 2015

Aprovado: 03 dezembro 2015

Endereço para correspondência:

Luiz Alcides Maduro

Colegiado de Educação Física – CEFIS

Universidade do Vale do São Francisco-UNIFASF

Av. José de Sá Maniçoba, S/N

Centro

Petrolina – PE

CEP: 56304-917

luiz.maduro@univasf@hotmail.com