

Do tatame à vida: Luta, Autoconhecimento e Respeito

Camilly Victória Almeida Cortês¹, Felipe Durães de Matos², Leandro Leite Viana³, Luana Frisso Oliosi⁴, Matheus Rates de Souza⁵, Millena Ribeiro Costa⁶, Natália Janes da Silva⁷, Paulo Vinícios de Oliveira⁸, Salatiel Bernardo de Alencar⁹, Taís Montanaro Batista¹⁰, Thais Cristina Ferreira Dos Santos¹¹, Alisson Henrique Gonçalves Rosário¹²

Acadêmicos do Curso de Direito, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO

Docente do Curso de Direito, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO

*Autor correspondente: alisson.rosario@afya.com.br

1. Introdução

Nas últimas décadas, a crescente preocupação com o sedentarismo infantil tem se tornado um desafio global para as áreas da saúde, educação e desenvolvimento social. O avanço da tecnologia, o uso excessivo de telas e a diminuição dos espaços públicos destinados ao lazer têm contribuído para a redução significativa da prática de atividades físicas entre crianças e adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 81% das crianças em idade escolar não atingem o nível mínimo recomendado de 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, o que acarreta prejuízos diretos à saúde física e mental e à formação integral desse público (CARVALHO et al., 2021). Esse cenário reforça a necessidade de intervenções pedagógicas e sociais que valorizem o movimento corporal e promovam hábitos de vida mais saudáveis desde a infância

Entretanto, observa-se que, embora a literatura científica já reconheça amplamente os benefícios da prática esportiva regular, ainda são escassos os projetos que utilizam o esporte como ferramenta de formação de valores humanos e fortalecimento emocional. Muitas iniciativas ainda se limitam a aspectos técnicos ou recreativos, sem explorar plenamente o potencial educativo das práticas corporais, especialmente das artes marciais, no desenvolvimento da disciplina, do respeito e do autocontrole. Essa lacuna evidencia a importância de ações que unam a dimensão física à formação ética e social das crianças, oportunizando experiências que

transcendam o ambiente competitivo e reforcem o sentido de pertencimento e cooperação.

Diante desse contexto, surge a necessidade de compreender o esporte como um instrumento pedagógico capaz de transformar atitudes, promover o autoconhecimento e estimular relações mais saudáveis. A arte marcial, em especial, destaca-se por combinar exercício físico, concentração mental e valores morais, constituindo-se em um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral da criança. Assim, o presente estudo busca responder à seguinte questão norteadora: de que forma as artes marciais podem contribuir para a formação de valores e para a promoção da saúde física e emocional?

A realização do projeto de extensão “Do Tatame à Vida: Luta, Autoconhecimento e Respeito” tiveram como propósito atuar sobre essa problemática, promovendo oficinas práticas de Karatê e Jiu-Jitsu para alunos da Escola Municipal Professor Almir Zandonadi, em Ji-Paraná/RO. As atividades foram desenvolvidas em dois encontros distintos, atendendo turmas diferentes do ensino fundamental. O projeto foi conduzido com enfoque educativo, não competitivo, valorizando o respeito mútuo, a cooperação, o autocontrole e a disciplina como pilares de formação cidadã.

Dessa forma, este relato de experiência tem por objetivo analisar o impacto pedagógico e social da inserção das artes marciais no contexto escolar, evidenciando como o contato das crianças com o Karatê e o Jiu-Jitsu pode contribuir para a promoção da saúde, o desenvolvimento socioemocional e a formação de valores éticos. De modo específico,

busca-se relatar o processo de planejamento e execução da intervenção, descrever as reações e aprendizagens observadas nas turmas participantes e refletir sobre a relevância das práticas corporais como ferramentas educativas e transformadoras.

2. Metodologia

Esta seção descreve a abordagem metodológica adotada para a realização do projeto de extensão "**Do tatame à vida: Luta, autoconhecimento e Respeito**", detalhando o tipo de estudo, o local e período de sua execução, a população e amostra envolvidas, bem como os aspectos éticos considerados. A intervenção foi planejada e executada por um grupo de 11 integrantes, que foi dividido em duas equipes para maior alcance da intervenção, com o objetivo de promover a saúde e o desenvolvimento de valores em crianças do ensino fundamental por meio de aulas experimentais de artes marciais.

2.1 Tipo de Estudo

O presente relato de experiência caracteriza-se como uma pesquisa descritiva que para Gil (2023) “tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”, e uma pesquisa qualitativa, focado na observação e análise das atividades desenvolvidas e das interações ocorridas durante a intervenção, conforme Mattar e Ramos (2021), “A pesquisa qualitativa é basicamente interpretativa”. A abordagem qualitativa permitiu a compreensão aprofundada dos fenômenos vivenciados, da percepção dos participantes e da dinâmica do projeto, enquanto o caráter descritivo possibilitou a documentação detalhada das ações e seus resultados.

2.2 Local e Período do Estudo

A intervenção foi realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Prof. Almir Zandonadi. A intervenção ocorreu em duas datas distintas uma no mês de setembro (29/09/2025) e outra em outubro (06/10/2025, as visitas a escola compreenderam as atividades de planejamento, onde foram executadas aulas experimentais de KARATÊ e JIU-JITSU e houve uma observação da receptividade das crianças.

2.3 População e Amostra

A população-alvo da intervenção foram as crianças matriculadas na EMEF Prof. Almir Zandonadi. A amostra específica consistiu em crianças do 3º ao 5º ano do ensino fundamental que participaram das aulas experimentais de Karatê e Jiu-Jitsu. O grupo de crianças atendidas pela atividade ofertada era de mais ou menos 120 crianças com idades entre 8 e 11 anos. Entre essas crianças havia um diferença de classe social, e o projeto buscou levar uma atividade acessível para todos, levando professores de artes marciais que atendem de forma voluntária em projetos já existentes na comunidade.

2.7 Aspectos Éticos

Considerando a natureza da intervenção com crianças em ambiente escolar, a realização do projeto pautou-se em princípios éticos fundamentais. O grupo, buscou a direção da Escola, que foi muito receptiva e prestativa em receber a equipe acadêmica, para que fosse realizada a intervenção com as crianças. Vale ressaltar que a Escola Almir Zandonadi funciona em tempo integral, então as crianças têm autorização dos pais para participar de atividades distintas. As aulas experimentais ofertadas, foram ministradas em sala de aula com a presença da professora das crianças, e todos que se sentiram à vontade participaram de forma ativa dos exercícios e brincadeiras ensinadas pelos professores de artes marciais.

3. Resultados

A intervenção realizada na Escola Municipal Professor Almir Zandonadi apresentou resultados expressivos no campo pedagógico, social e emocional, demonstrando o potencial educativo das artes marciais na formação social infantil, além de haver promovido entre eles, o anseio da prática de artes marciais, como forma de esporte e atividade física. Foi observado um alto engajamento das crianças durante as oficinas de Karatê e Jiu-Jitsu, com participação ativa, respeito às instruções e manifestações espontâneas de entusiasmo e anseio em cooperar com o instrutor. Estes aspectos demonstram que a proposta alcançou seu objetivo de promover experiências significativas de aprendizagem, valorizando o movimento corporal e os valores humanos envolvidos na prática esportiva, em especial, na prática das artes marciais.

Ademais, tais oficinas evidenciaram o enorme potencial da utilização das artes marciais como fortalecimento de competências socioemocionais, como o respeito, a disciplina e o autocontrole. Durante

as atividades, as crianças foram constantemente incentivadas a refletir sobre o sentido das atitudes dentro e fora do tatame, inclusive, sendo repreendidas quando da prática de algum ato que não condizia com o ensinamento ali pregado, assim, compreendendo que a verdadeira essência das artes marciais reside no autodomínio e no respeito ao próximo. A interação entre os instrutores e os alunos foi marcada por um ambiente de confiança e acolhimento e descontração, favorecendo a construção de relações saudáveis e o fortalecimento do vínculo escolar.

Juntamente, em todos os momentos de interação, foi destacada a importância da prática de atividades físicas para a vida cotidiana das crianças, fazendo com que estas, se vissem motivadas a realizar tais artes marciais, com o entendimento que teriam uma melhor qualidade de vida.

Do ponto de vista pedagógico, as oficinas contribuíram para ampliar o repertório de práticas educativas da escola, demonstrando que a integração entre educação, esporte e saúde, pode ser uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos estudantes. A inserção do Karatê e do Jiu-Jitsu, em turmas distintas, apresentar as crianças, artes marciais diferentes, fazendo que, possam interagir entre si posteriormente, e criando um possível interesse na prática do esporte em horários extracurriculares, potencializando uma melhora no futuro condicionamento físico destas crianças.

Entre os principais ensinamentos levados a eles, destacam-se a compreensão das crianças sobre a importância do respeito às regras, ao limite do seu corpo e a empatia. Tais valores se refletiram não apenas nas atividades físicas, mas também nas interações cotidianas dentro da escola, indicando um efeito multiplicador da experiência. A escola, por sua vez, demonstrou interesse em incorporar práticas semelhantes em futuras atividades extracurriculares, reconhecendo o impacto positivo do projeto no comportamento e na motivação dos alunos.



Figura 1



Figura 2

De modo geral, a intervenção confirmou a relevância das artes marciais como um recurso pedagógico para a promoção da saúde, da disciplina e da convivência respeitosa no ambiente escolar. Ainda que não se tenham mensurado dados quantitativos, os resultados qualitativos observados revelaram avanços na percepção das crianças sobre o esporte como meio de formação pessoal, cidadã e corporal.

4. Conclusão

O projeto de extensão “Do Tatame à Vida: Luta, Autoconhecimento e Respeito” buscou demonstrar como as artes marciais podem contribuir para a formação de valores e para a promoção da saúde física e emocional, concentrando-se em crianças em idade escolar e visando contribuir para seu desenvolvimento no ambiente acadêmico, unindo movimento corporal, valores éticos e promoção da saúde. As oficinas se mostraram eficazes em despertar nas crianças o interesse pela prática esportiva, ao

mesmo tempo em que criaram um ambiente reflexivo sobre respeito, disciplina e boa convivência.

Observou-se que a prática de artes marciais refletiu no comportamento das crianças em sala de aula, uma vez que demonstraram maior compreensão sobre as figuras de autoridade e a necessidade de respeito ao ouvir o outro e ao conviver com os colegas. Além disso, a experiência contribuiu como ferramenta educativa, revelando seu potencial de influência na formação do cidadão e na promoção de hábitos de vida saudáveis.

Reconhece-se, contudo, que embora as intervenções tenham se mostrado muito proveitosas, limitaram-se a um curto período de tempo, o que dificulta a obtenção de resultados a longo prazo, razão pela qual se sugere a adoção de ações semelhantes de forma permanente na escola. Em síntese, o projeto reafirma o potencial das práticas corporais como instrumentos de educação integral, capazes de promover não apenas saúde física, mas também valores humanos essenciais para a convivência social.

5. Referências

CARVALHO, Anderson S.; ABDALLA, Pedro P.; Silva, Nandhara G. F.; Júnior, JAIR R. G.; MANTOVANI, Aline M.; Ramos, Nilo C. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: Uma revisão narrativa. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.13. Nº. 1, Ano 2021. p. 2. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/PedroAbdalla/publication/348129742_EXERCICIO_FISICO_E_SEUS_BENEFICIOS_PARA_A_SAUDE_DAS_CRIANCAS_UMA_REVISAO_NARRATIVA/links/5ffdbaa8a6fdccdb84ab637/EXERCICIO-FISICO-E-SEUS-BENEFICIOS-PARA-ASAUDE-DAS-CRIANCAS-UMA-REVISAO-NARRATIVA.pdf. Acesso em 07 set. 2025.

GIL, Antonio C. **Metodologia do Ensino Superior: Presencial, a Distância e Híbrido**. 6. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2023. E-book. p.1. ISBN 9786559773114. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559773114/>. Acesso em: 09 out. 2025.

MATTAR, João; RAMOS, Daniela K. **Metodologia da pesquisa em educação: Abordagens Qualitativas, Quantitativas e Mistas**. São Paulo:

Almedina Brasil, 2021. E-book. pág. 45. ISBN 9786586618518. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786586618518/>. Acesso em: 09 out. 2025.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL, **OMS: 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes**. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/80165-oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-n%C3%A3o-praticam-atividades-f%C3%ADsicas-suficientes>. Acesso em: 09 out. 2025.