



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## ENSINO DE LUTAS À COMUNIDADE

**AUTORES:** ALEXANDRE VILELA DE CASTRO SILVA (Autor)

**PALAVRAS-CHAVE:** Luta, comunidade, ensino, prática, esporte

### RESUMO:

As artes marciais são atividades físicas e mentais que tem como objetivo principal o desenvolvimento do autocontrole para seus praticantes. Além de proporcionar uma atividade física constante durante sua prática, também é um ótimo educador e incentivador. Cada arte marcial possui seus fundamentos e suas técnicas próprias, e atualmente vem tomando cada vez mais importância no cotidiano das pessoas. O objetivo do projeto de extensão "Ensino de Lutas à comunidade" é proporcionar a prática de diferentes modalidades de lutas aos interessados de forma agradável e inclusiva. São ensinados os fundamentos técnicos, exercícios preparatórios e filosofia das modalidades: Jiu-jitsu, Taekwondo, Ninjitsu, Karatê, Judô e Aikidô. As aulas são ministradas por alunos de graduação (monitores) orientados por um professor coordenador do projeto. Ocorrem aulas em pelo menos duas vezes por semana de cada modalidade com duração de 90 a 120 minutos no Centro Desportivo da UFOP. O público alvo é a comunidade universitária (funcionários e alunos) e ouropretana. Na atualidade, são atendidos cerca de 150 alunos, pessoas de ambos os sexos e de diferentes idades, o que gera uma diversidade interessante para o ensino das modalidades considerando que um dos princípios é o da inclusão. Os resultados são agradáveis tanto na parte física quanto na psicológica dos praticantes. Melhora tanto a musculatura quanto a capacidade cardiorrespiratória; em relação ao psicológico, os praticantes ficam mais calmos, disciplinados e autoconfiantes. Como o projeto ainda está em andamento, uma avaliação da sua atuação ainda seria precoce. No entanto existem boas perspectivas por parte do projeto.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto

ISBN: 978-85-93416-00-2

