

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Vinícius Franke Krumel

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO PROJETO BUGRE LUCENA: VIVÊNCIAS EM
TREINAMENTO DE JUDÔ COM INCLUSÃO DE DEFICIENTES VISUAIS**

Porto Alegre

2016

Vinícius Franke Krumel

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO PROJETO BUGRE LUCENA: VIVÊNCIAS EM
TREINAMENTO DE JUDÔ COM INCLUSÃO DE DEFICIENTES VISUAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre

2016

Vinícius Franke Krumel

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO PROJETO BUGRE LUCENA: VIVÊNCIAS EM
TREINAMENTO DE JUDÔ COM INCLUSÃO DE DEFICIENTES VISUAIS**

Conceito final: A

Aprovado em: 08 de Julho de 2016.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Alexandre Velly Nunes

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus professores e colegas do Projeto Bugre Lucena pelo companheirismo dentro e fora do tatame, tornando possível percorrer o caminho da arte suave.

A minha noiva, Ana Genari Costa, pelo carinho, dedicação e paciência necessários na construção de uma vida a dois.

Ao meu Professor Orientador, Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti, pela confiança e suporte na elaboração deste trabalho.

RESUMO

A pessoa com deficiência tem assegurado seus direitos pela legislação, inclusive de acesso ao esporte, mas a sociedade ainda carece de projetos esportivos de cunho inclusivo. Na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, o Projeto Bugre Lucena proporciona a prática de judô e outros esportes de combate à comunidade e incentiva a inclusão de deficientes visuais através do esporte. O presente trabalho tem por objetivo relatar o estágio supervisionado em Educação Física, modalidade bacharelado, dentro do Projeto Bugre Lucena, em uma turma de treinamento de judô com inclusão. Além dos conhecimentos teóricos e práticos de judô para realização das aulas, o entendimento do universo dos deficientes visuais e do Projeto Bugre Lucena é fundamental e foi abordado. A realização deste trabalho contribuiu para a formação integral do acadêmico e visa colaborar com futuros programas de estágio, no desenvolvimento e promoção de projetos de inclusão através do judô.

Palavras-chave: Estágio. Deficiência visual. Judô. Inclusão.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Cronograma das aulas durante o estágio.....	36
Quadro 2 – Planos de aula da 5ª semana letiva de 2014/2.....	38
Quadro 3 – Planos de aula da 6ª semana letiva de 2014/2.....	39
Quadro 4 – Planos de aula da 7ª semana letiva de 2014/2.....	39
Quadro 5 – Planos de aula da 8ª semana letiva de 2014/2.....	40
Quadro 6 – Planos de aula da 9ª semana letiva de 2014/2.....	41
Quadro 7 – Planos de aula da 10ª semana letiva de 2014/2.....	42
Quadro 8 – Planos de aula da 11ª semana letiva de 2014/2.....	42
Quadro 9 – Planos de aula da 12ª semana letiva de 2014/2.....	43
Quadro 10 – Planos de aula da 13ª semana letiva de 2014/2.....	44
Quadro 11 – Planos de aula da 14ª semana letiva de 2014/2.....	45
Quadro 12 – Planos de aula da 15ª semana letiva de 2014/2.....	46
Quadro 13 – Planos de aula da 16ª semana letiva de 2014/2.....	46

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 JUDÔ PARA DEFICIENTES VISUAIS	11
2.1 JUDÔ PARALÍMPICO	12
2.2 CLASSIFICAÇÃO ESPORTIVA.....	13
2.3 JUDÔ PARA TODOS.....	14
3 JUDÔ	16
3.1 SURGIMENTO DO JUDÔ	16
3.2 SURGIMENTO DO JUDÔ NO BRASIL	17
3.3 PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS E IDEOLÓGICOS	18
3.4 JUDÔ COMO ESPORTE	20
3.5 PARTICULARIDADES REFERENTES À PRÁTICA DO JUDÔ	20
3.5.1 O <i>dojo</i>	21
3.5.2 O <i>sensei</i>	21
3.5.3 Judogui	21
3.5.4 Etiqueta	22
3.5.5 <i>Ippon</i>	22
4 DEFICIÊNCIA VISUAL	23
4.1 CONCEITUANDO A DEFICIÊNCIA VISUAL	23
4.2 INCLUSÃO NO ESPORTE.....	25
5 PROJETO BUGRE LUCENA	27
5.1 JUSTIFICATIVA.....	28
5.2 ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO.....	28
5.3 INCLUSÃO DOS DEFICIENTES VISUAIS NO PROJETO BUGRE LUCENA	29
6 O ESTÁGIO	31
6.1 PERÍODO E LOCAL DO ESTÁGIO.....	31
6.2 PLANEJAMENTO	31
6.3 METODOLOGIA DE ENSINO	32
6.4 CARACTERÍSTICAS DAS AULAS	33
6.4.1 Formato padrão das aulas	34
6.4.2 Treino em duplas	35
6.4.3 Cronograma das aulas	35

6.4.4 Conteúdo abordado	37
6.4.5 Planos de aula	38
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	52
ANEXO A – Fotos do Projeto Bugre Lucena	57

1 INTRODUÇÃO

A inclusão da pessoa com deficiência é uma preocupação constante da sociedade. Recentemente, em 2015, foi instituído o Estatuto da Pessoa com Deficiência, Lei 13.146/2015, que visa a igualdade de direitos e a redução da discriminação. Além de ações como políticas públicas e privadas, o esporte também é uma ferramenta de inclusão. Michael J. Paciork (2004) afirma que é dever das instituições públicas oferecer educação física adaptada, ou seja, programas de esportes adaptados que promovam saúde, através dos benefícios da atividade física, e que também contribuam para estimular a conquista de uma vida independente.

As razões que levam os indivíduos com deficiência a procurarem a prática esportiva são muitas, tais como prazer, saúde, socialização, reconhecimento e valorização ao se tornarem campeões, entre outros (SAITO, 2007). Nesse sentido, o paradesporto brasileiro tem atraído cada vez mais atletas e se destacado mundialmente. De acordo com o Comitê Paralímpico Brasileiro (2015), o Brasil enviou a maior delegação para os Jogos Parapan Americanos de Toronto, contando com 272 atletas e mantendo-se em primeiro lugar na competição.

Entre as modalidades do paradesporto, o judô é uma modalidade esportiva completa, e promove valores de amizade, participação, respeito e esforço para melhorar; e, conforme *The Olympic Museum* (2011), valores como estes são fundamentais para a construção de um mundo melhor através do esporte.

Segundo seu fundador, Jigoro Kano, o judô tem por seus principais objetivos o fortalecimento físico, mental e espiritual de forma integral (KANO, 2008). Estudo da UNESCO citado pela Federação Gaúcha de Judô (2013) afirma que “o judô é o melhor esporte como formação inicial para as crianças e jovens de quatro a vinte e um anos já que promove uma educação física integral”.

Por ser uma prática notoriamente conhecida e de benefícios comprovados, é de suma importância que o judô seja acessível a todos. O Projeto Bugre Lucena, programa de extensão da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, garante um espaço para que o deficiente visual pratique o judô, além de *jiu-jitsu* e *wushu*. Esta interação com a turma de pessoas sem deficiência

visual é essencial, pois desta aula todos aprendem um pouco – seja pela prática do esporte, seja pelo convívio no trato com a pessoa deficiente.

O objetivo deste trabalho é relatar as experiências vivenciadas durante o estágio no Projeto Bugre Lucena, realizado no segundo semestre de 2014. Este estágio supervisionado em Educação Física, modalidade bacharelado, visa unir o conhecimento teórico das disciplinas cursadas com o conhecimento empírico adquirido por meio de vivências em um projeto de treinamento esportivo com inclusão. Desta forma, contribui para a formação integral do acadêmico contemplando o caráter experiencial e o potencial auto-reflexivo.

O enfoque do presente estágio foi a imersão em uma turma de judô treinamento regular que visa a inclusão do deficiente visual. Planejar e ministrar aulas de judô para a turma, acompanhar os alunos em competições paradesportivas e estudar o universo dos deficientes visuais ao longo de um semestre, foram as principais atividades desenvolvidas no estágio. Observar o desenvolvimento técnico dos participantes, refletir sobre a inclusão através do judô e entender o papel como professor/treinador foram os resultados dessa experiência.

Para melhor compreensão do estágio no Projeto Bugre Lucena, o presente trabalho é estruturado em sete capítulos, sendo este o da introdução. Do segundo ao quinto capítulo apresenta-se uma fundamentação teórica acerca dos temas Judô para Deficientes Visuais, Judô, Deficiência Visual e o Projeto Bugre Lucena. Posteriormente, o sexto capítulo destina-se ao relatório de estágio em que são expostos planos de aula com suas devidas considerações da parte prática do estágio vivenciado pelo acadêmico. O sétimo capítulo expõe as considerações finais. Por fim, encontram-se as referências e anexo com fotos do Projeto.

Tendo em vista a relevância do tema, justifica-se a elaboração deste trabalho para colaborar com futuros programas de estágio na área e aprimorar a qualificação de profissionais que atuam com treinamento de judô, assim como contribuir para a promoção e o desenvolvimento do esporte para pessoas com deficiência.

2 JUDÔ PARA DEFICIENTES VISUAIS

É sabido que a cegueira ou baixa visão interfere na vida das pessoas, especialmente quando afeta as crianças. A falta de estímulos e motivação para a ação gera inatividade e compromete o desenvolvimento em vários aspectos (BRUNO; MOTA, 2001). A ausência ou diminuição do sentido da visão pode acarretar em diversas características adquiridas como problemas físicos de má postura, falta de coordenação e noção espacial, baixos níveis de condicionamento físico e inclusive prejuízos emocionais como o medo, insegurança, sentimento de dependência que levam o deficiente visual a uma espécie de isolamento social (JÚNIOR; SANTOS, 2001).

Conforme Vieira e Júnior (2006), para que se possa minimizar esses eventuais prejuízos e otimizar as capacidades dos deficientes visuais, a prática do judô demonstra ser ideal promovendo o desenvolvimento completo do indivíduo.

Para Winckler (2003), um programa de treino destinado ao público de deficientes visuais deve suprir a ausência das informações visuais, dando prioridade as informações auditivas, táteis e cinestésicas. Segundo o autor, os demais envolvidos nos treinos, com visão regular, devem experimentar a realização de atividades vendados para que vivenciem a percepção do mundo privados do sentido da visão.

Frente a isto, a prática do judô orientada de forma correta, apresenta uma série de benefícios que auxiliam no desenvolvimento global do deficiente visual. O ambiente de treino é amplo e sem barreiras, com o chão revestido por tatames, isso faz com que o praticante realize o treinamento de forma segura. O ensino do judô é de forma gradual e progressiva, sendo os *ukemis* (técnicas de amortecimento) e os deslocamentos o primeiro conteúdo abordado, desenvolvendo no aluno a propriocepção, consciência corporal e noção de lateralidade (SEISENBACHER; KERR, 1997 *apud* CAMPANI, 2008).

Os pés descalços sobre o tatame e o constante contato ao segurar o quimono do adversário/colega, proporcionam a estimulação do sentido tátil. Os comandos das ações, dados pelos professores durante os treinos e pelo juiz durante a competição são feitos de forma oral, facilitando a compreensão do deficiente visual. Durante o aprendizado das técnicas do judô, que são compostas por um conjunto de ações, o

aluno aprimora sua coordenação motora, consciência corporal e cinestésica (VIEIRA; JÚNIOR, 2006).

Aqueles que encaram o treinamento com seriedade e realizam a prática sistemática a fim de aprimorarem sua performance, desenvolvem valências físicas como força, resistência, velocidade, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, entre outros, como mostra Franchini (2001) em estudos analisando o desempenho de atletas do judô.

Almeida e Silva (2009) afirmam que mesmo sabendo que toda atividade física possui benefícios considerados vitais para o aprimoramento do indivíduo, o judô vai além pois possui um componente de arte marcial que busca a formação integral do ser, pregando princípios filosóficos a serem utilizados não só nos tatames, mas nos desafios que a vida muitas vezes nos impõe.

Acerca do que aborda a literatura sobre o que deve conter em um programa de orientação e mobilidade voltado para o deficiente visual, como destaca Castro (1993), podemos perceber que o treinamento do judô atende a quase todos quesitos, se mostrando um esporte completo e que com a prática sistemática aumenta seu grau de confiança para realização das tarefas e altera de forma positiva sua autonomia e independência funcional como salienta Campani (2008).

De acordo com Relatório de Atividades do Projeto Bugre Lucena (NUNES; TRUSZ, 2015), a oferta de programas esportivos voltados para pessoas com deficiência é limitada. Projetos como o Projeto Bugre Lucena, que promovem a prática de judô como ferramenta de inclusão social, se justificam tendo em vista que o treinamento da modalidade promove a melhora das capacidades motoras e condicionais, aumento do autocontrole e contribui para a disciplina pessoal e sociabilização, melhorando assim a qualidade de vida de seus participantes.

2.1 JUDÔ PARALÍMPICO

Segundo Araújo (2011), o primeiro esporte de combate praticado em Jogos Paralímpicos foi a luta livre para deficientes visuais, em Toronto no Canadá, em 1976. De acordo com o Comitê Paralímpico Brasileiro (2014), o judô estreou nos jogos de Seul em 1988 e foi a primeira modalidade de origem asiática a integrar o programa paralímpico. Inicialmente disputado somente por atletas do sexo

masculino, teve em Atenas no ano de 2004 o ingresso das mulheres na competição. Fundada em Paris em 1981, a Federação de Esportes para Cegos (IBSA, sigla em inglês) é a entidade responsável, já no Brasil cabe a Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais administrar o esporte (COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO, 2014).

De acordo com a Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais, apesar dos atletas passarem por uma classificação oftalmológica e serem divididos em 3 grupos (B1, cego; B2, percepção de vulto; e B3, definição de imagem) de acordo com o grau de deficiência visual, isto não impedem que lutem entre si. Assim como no judô regular o que define a categoria do atleta é seu peso corporal. Algumas competições ainda abrem espaço para uma categoria de acesso, somente para iniciantes, para incentivar os menos graduados a competirem com atletas do mesmo tempo de prática.

No que diz respeito às regras do combate, existem poucas adaptações. De acordo com o Portal Oficial do Governo Federal sobre os Jogos Olímpicos e Paralímpicos do Brasil (BRASIL 2016, 2016), a disputa começa com ambos atletas em contato, segurando o quimono do oponente, e sendo interrompida quando este se perde. Outra diferença é que não existe punição para quem sai da área de combate, como ocorre no judô convencional.

O judô para deficientes visuais acompanhou o crescimento do movimento paralímpico no mundo inteiro. Incentivado por programas de inclusão, projetos sociais e visibilidade na mídia, o paradesporto ganha cada vez mais destaque em nossa sociedade. Para Nunes (2014), apoio de entidades patrocinadoras e programas como Bolsa Atleta do Governo Federal, garantem autonomia financeira aos atletas que se destacam e ajudam a alavancar o esporte. Reflexo destas ações é o aumento gradual no número de participantes e de medalhas conquistadas em Paralimpíadas.

2.2 CLASSIFICAÇÃO ESPORTIVA

Em qualquer competição esportiva que participem deficientes visuais, o Comitê Paralímpico Brasileiro classifica os competidores conforme seu grau de visibilidade. Essa regra também é aplicada em competições internacionais e segue o

mesmo parâmetro para homens e mulheres. De acordo com o Guia de Imprensa dos Jogos Parapan de Toronto, o Comitê Paralímpico Brasileiro (2015) apresenta a classificação do judoca deficiente visual com a letra B de *blind* – que significa cego em inglês – seguido do número 1, 2 ou 3, conforme o grau da deficiência.

A classificação é feita por classificadores credenciados pela *International Blind Sports Federation* (IBSA) para determinar a elegibilidade para competir e para que ocorra um nivelamento entre os atletas, para que não haja beneficiados por enxergarem melhor uns que os outros.

No caso do judô, esta distinção não ocorre. Os atletas lutam entre as classes independentemente da classificação, contanto que seja comprovada algum grau de deficiência. Cegos totais possuem um círculo vermelho costurado na manga do quimono e atletas que também são surdos possuem um círculo azul nas costas (GLOBOESPORTE.COM, 2012).

O Comitê Paralímpico Brasileiro (2014) possui em seu site a classificação que deve ser adotada em todas as competições paralímpicas de judô, seguindo as orientações do *International Paralympic Committee*:

B1 – Cego total: de nenhuma percepção em ambos os olhos até a percepção de luz com incapacidade de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância ou direção.

B2 – Lutadores que têm a percepção de vultos, com capacidade em reconhecer a forma de uma mão até a acuidade visual de 2/60 ou campo visual inferior a cinco graus.

B3 – Lutadores conseguem definir imagens. Acuidade visual de 2/60 a 6/60 ou campo visual entre cinco e 20 graus.

2.3 JUDÔ PARA TODOS

Outro movimento de inclusão que cresce no mundo é o Judô Para Todos que visa a participação de todos os tipos de deficiência e não apenas os deficientes visuais. O movimento se iniciou em meados da década de 80 e ganha força com o passar do tempo. A ideia dos eventos realizados pelo movimento Judô para Todos tem como objetivo, mais que o resultado competitivo, a inclusão e integração entre os atletas e conta com o apoio da Confederação Brasileira de Judô sob coordenação do Professor Ricardo Lucio.

Coordenador do Judô para Todos, Professor Ricardo Lucio (JUDÔ EM REVISTA, 2014, p.8) salienta que "precisamos provar que crianças, jovens e adultos com qualquer tipo de deficiência são capazes de levarem uma vida normal, embora a visão deles do mundo seja diferente da nossa".

A ideia do Professor Ricardo é expandir a participação para outros estados brasileiros e conseguir realizar uma competição internacional no Brasil. Para isso conta com o bom desempenho que a equipe brasileira vem tendo nos eventos internacionais e aposta no legado deixado pelas Olimpíadas no Rio em 2016.

3 JUDÔ

Para melhor entendimento dos treinamentos de judô ocorridos durante o estágio no Projeto Bugre Lucena, este capítulo aborda uma breve revisão da literatura sobre esta modalidade que além de esporte é também arte marcial, e, para muitos, filosofia de vida.

3.1 SURGIMENTO DO JUDÔ

Seja como forma de luta pela sobrevivência e defesa de territórios ou como atividade de formação e manutenção da forma física, os combates como forma de manifestação cultural da sociedade sempre estiveram presentes na história da humanidade (WEISS, 1999; GUTTMANN; THOMPSON, 2001; GHRISTOPOULOS, 2003 *apud* NUNES, 2011).

Entre os séculos X e XVI, o Japão vivia sobre o regime do feudalismo, um período conturbado marcado por disputas internas e violentos combates, em que saber lutar era de grande valia. Surge então a figura do samurai, guerreiro que defendia as terras do senhor feudal e os interesses do imperador. Normalmente se utilizavam armas nos combates como arco e flecha, lanças e espadas, e em último caso, o combate corpo a corpo. Desarmados, venceria o combate aquele que soubesse impor suas habilidades de luta sobre o adversário. Através dessa necessidade, o aprimoramento e treinamento de técnicas de combate eram fundamentais, culminando no surgimento do *Jujutsu* – nome genérico dado a diferentes estilos de luta (LIMA, 1905; CALLEJA, 1974; GUTTMANN *et al.*, 2001; NUNES, 2002; SAKURAI, 2007; HENNING, 2008; PIMENTA, 2008; CASADO; VILLAMÓN, 2009; SOUZA, 2010 *apud* NUNES, 2011).

Com a pacificação do Japão, a queda do imperialismo e abertura dos portos aos ocidentais, grandes transformações políticas e sociais ocorreram, em que a figura dos samurais não se fazia mais necessária, lutando somente em desafios por dinheiro ou tendo que trocar de profissão (LIMA, 1905; GUTTMANN *et al.*, 2001; SCHILING, [200?] *apud* NUNES, 2011). Conforme Virgílio (1994), sem um princípio ideológico, com o único intuito de medir forças, os combates passaram a ocorrer de

forma desorganizada, colaborando para a marginalização e a decadência do *JuJutsu*.

Analisando a desorganização do *jujutsu* da época quanto à metodologia de ensino e falta de princípios filosóficos, um jovem chamado Jigoro Kano, estudante da Universidade Imperial de Tóquio, apaixonado por esportes e principalmente por artes marciais, viu a necessidade de mudanças. Com a finalidade de criar uma pedagogia diferenciada de ensino e preservar os valores de sua cultura, Kano por meio de um estudo, reuniu e organizou as técnicas oriundas do *Jujutsu*, aliadas a princípios filosóficos (KANO, 2008). Em 1882 criou sua própria escola, a *Kodokan*, onde passou a ensinar uma arte marcial baseada em ataques e defesa, um esporte com regras e princípios e um modelo de vida que buscava o fortalecimento físico e mental que denominou de "judô", que em japonês significa "o caminho da gentileza" (KANO, 2008) ou como salienta Virgílio (1994) "caminho suave".

Segundo Virgílio (1994), Kano criou um esporte completo, com técnicas, regras, princípios e filosofia, e esse conjunto de atributos fez com que o judô prosperasse, sendo hoje uma modalidade amplamente difundida e praticada mundialmente.

3.2 SURGIMENTO DO JUDÔ NO BRASIL

O judô surgiu no Brasil de forma ocasional e de forma intencional. Conforme Nunes (2011), a forma ocasional ocorreu no início do século XX através da imigração Japonesa que trouxe em sua bagagem um legado cultural. Na busca de melhores condições de vida para suas famílias, os japoneses chegaram em navios para trabalharem em lavouras de café em São Paulo e no norte do Paraná. Inicialmente, o judô era praticado somente entre os descendentes de japoneses dentro de suas colônias – mais como forma de lazer e preservação cultural do que como esporte propriamente dito.

A outra forma pela qual o judô se disseminou pelo Brasil foi intencional, com a chegada de lutadores-professores japoneses, incumbidos de difundir o judô pelo país (NUNES, 2011). Segundo Virgílio (1994), os lutadores-professores japoneses difundiam o judô por meio de demonstrações e desafios, e além de provar a eficiência de sua arte marcial, tornavam a prática lucrativa através de apostas. Com

o tempo, esses lutadores se estabeleceram em território nacional, fundaram suas escolas e passaram a ensinar o judô aos brasileiros, que abraçaram o esporte, se dedicaram e são atualmente reconhecidos pelo seu desempenho competitivo.

“Entre os beneméritos do esporte estão muitos brasileiros que se dedicaram ao Judô com idealismo, amor e muito trabalho. Ombro a ombro com os mestres japoneses, levaram adiante os ideais de Jigoro Kano e construíram entre nós um esporte de todas as raças” (VIRGILIO, 1994, p. 56).

3.3 PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS E IDEOLÓGICOS

Para Brousse e Matsumoto (1999), Jigoro Kano imaginou um esporte que tivesse uma ideologia formada por princípios filosóficos que desenvolvesse além das capacidades físicas, as potencialidades intrínsecas dos participantes, como mente e espírito. Seu objetivo era que esses princípios fossem incorporados pelos praticantes como uma filosofia de vida, e disseminados na sociedade, colaborando para construção de um mundo melhor.

De acordo com Kano (2008, p. 29), “através do judô, as pessoas alcançam, individual e coletivamente, seu estado espiritual mais elevado, ao mesmo tempo que desenvolvem seus corpos e aprendem as artes de ataque e defesa.”

As máximas que fundamentam a ideologia do judô são duas, e estão expostas ao lado da imagem do Jigoro Kano no *dojo* da Escola de Educação Física da UFRGS (EsEFID), como consta em Kano (2008):

a) *Seryoku Zenyô* (máximo de eficiência, com o mínimo gasto energético): Significa o indivíduo ser ou agir da forma mais eficiente despendendo o mínimo de energia possível, a ideia da técnica é superar a força. Através deste pensamento, pessoas menores conseguem vencer adversários maiores pelas habilidades técnicas.

b) *Jita Kyohei* (prosperidade e benefícios mútuos): Este princípio demonstra a importância do colega para a prática e desenvolvimento do judô. Pelo auxílio ao próximo, ambos irão crescer e prosperar de forma mútua. Refere-se ao valor de solidariedade.

Além do *Seryoku Zenyô* e *Jita Kyoei* que constituem as máximas do judô, segundo Virgílio (1994) Jigoro Kano expõe outros nove princípios filosóficos a serem incorporados para o entendimento do espírito do judô, que são também uma forma de percorrer o "caminho suave" desta arte marcial.

Os nove princípios filosóficos descritos por Virgílio (1994, p. 23) são apresentados a seguir:

- 1) Conhecer-se é dominar-se, e dominar-se é triunfar.
- 2) Quem teme perder já está vencido.
- 3) Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e sobretudo, humildade.
- 4) Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado.
- 5) Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário. Quem venceste hoje, poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.
- 6) O judoca não se aperfeiçoa para lutar; luta para se aperfeiçoar.
- 7) O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus companheiros.
- 8) Saber cada dia um pouco mais, e utilizar o saber para o bem; é o caminho do verdadeiro judoca.
- 9) Praticar judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como ensinar o corpo a obedecer corretamente. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Com estes fundamentos ideológicos, Kano acreditava na formação de não apenas um excelente esportista, mas um indivíduo completo para sociedade. Porém, o que se observa é que estes princípios parecem estar se perdendo, como demonstra estudo feito por Silva e Santos (2005) analisando a aplicação dos princípios do judô na prática esportiva e no cotidiano de judocas de Florianópolis, em Santa Catarina. Isto denota uma carência de conteúdo teórico acerca do tema por parte dos praticantes, conteúdo este que deveria ser incorporado na base do treinamento, para desde cedo o aluno entender os preceitos filosóficos e adotá-los em seu dia a dia.

Neste sentido, assim como Silva e Santos (2005), Virgílio (1994) e outros autores concordam que com a esportivização do judô, estes pressupostos teóricos que deveriam ser transmitidos pelos *senseis* e guardados com zelo e obediência pelos alunos, vem sendo substituído pela performance competitiva, perdendo o caráter pedagógico e disciplinador preconizado por Jigoro Kano.

3.4 JUDÔ COMO ESPORTE

Por ser um homem influente e bem relacionado, Jigoro Kano conseguiu introduzir o ensino do judô no currículo escolar do Japão e mais tarde inseriu a modalidade nos Jogos Olímpicos, aumentando com isso a visibilidade do esporte (NUNES, 2014).

Disseminado pelo mundo, aos poucos foram surgindo novas escolas e o processo de esportivização foi algo inevitável, e hoje conta com cerca de dois milhões de praticantes, segundo Nunes (2014). De acordo com Franchini (2001), alguns fatores contribuíram para este processo, como: a criação de entidades regulamentadoras, a prática em clubes, o envolvimento da mídia, entre outros. Ainda conforme Franchini (2001), todo esse processo causou mudanças inclusive na forma de ensino, conhecimento técnico, relação entre o professor/aluno e objetivo da prática – orientada para o esporte e não mais na visão do método japonês de atividade espiritual e defesa pessoal como em seus primórdios.

De acordo com Virgílio (1994), com o intuito de se tornar mais atrativo para o público e ganhar maior visibilidade na mídia, o judô precisou sofrer algumas alterações, como mudanças nas regras e criação de categorias de peso, substituindo o espírito de sobrevivência pelo espírito competitivo.

Mesmo com o fato dos caracteres formativos e educacionais estarem ficando em segundo plano no cenário atual, muitos atletas renomados de alto rendimento do judô brasileiro relatam ter ingressado no esporte por vontade dos pais que buscavam além da melhora no condicionamento físico do filho, uma prática esportiva com caráter disciplinatório, como evidencia Nunes (2014).

O que não se pode negar é a importância deste processo de esportivização do judô, que elevou a prática a outro patamar. Grandes ídolos do esporte inspiram novas gerações, a publicidade atrai investidores, e ir contra isso em um mundo globalizado seria um retrocesso. Portanto, cabe aos professores/*senseis* a manutenção dos valores e princípios preconizados por Jigoro Kano, a fim de conservar a essência desta arte marcial.

3.5 PARTICULARIDADES REFERENTES À PRÁTICA DO JUDÔ

O judô possui algumas particularidades referentes à sua prática, que são remanescentes das primeiras escolas no Japão, mas se preservam nos dias atuais na maioria dos clubes e escolas (CALLEJA, 1989). Essas particularidades são apresentadas a seguir.

3.5.1 O *dojo*

Conforme Kano (2008), os treinos ocorrem em um local apropriado chamado de "*dojo*", palavra oriunda de uma ideia budista que pode ser interpretada como "local de iluminação", considerado um local sagrado onde se busca o aperfeiçoamento do corpo e da mente.

Ainda segundo Kano (2008), o *dojo* deve ser preferencialmente limpo, amplo e arejado, sem pilares ou cantos na área de treino, o chão deve ser revestido por tatames, que servem para amenizar o impacto no solo oriundo das quedas, não podendo haver espaço entre eles para evitar ferimentos nos pés. Desta maneira, "não é permitido comer, beber ou fumar no *dojo*, e pede-se aos alunos que o mantenham limpo e em ordem" (KANO, 2008, p. 37).

Calleja (1989) explica que a figura do mestre fundador Jigoro Kano fica exposta para saudação, e, como em sua criação original, a nomenclatura das técnicas e os comandos utilizados permanecem em Japonês para que o aluno sempre se lembre da história e origem da modalidade.

3.5.2 O *sensei*

Conforme Calleja (1989), a autoridade máxima dentro do *dojo* é o "*sensei*", figura do treinador/professor, ao qual o aluno deve respeito e disciplina. De acordo com o autor, ao *sensei* cabe a missão de transmitir não somente os conhecimentos técnicos referentes à prática, mas também sobre as regras de etiqueta, postura dentro e fora do tatame, deveres e obrigações do praticante, tais como manter a higiene em dia e respeitar os colegas no ambiente de treino.

3.5.3 Judogui

O uniforme de treino no judô é o "*judogui*" ou quimono, composta por: "*wagui*" (casaco), "*zubon*" (calça), "*obi*" (faixa, que varia de acordo com a graduação) e "*zori*" (chinelo), sendo preferencialmente branco mas aceito em competições na cor azul para diferenciação entre os atletas (VILLAMÓN; MOLINA, 1999).

3.5.4 Etiqueta

Ao ser inserido no judô, as etiquetas básicas são as primeiras lições ensinadas ao aluno. Antes de adentrar no tatame e ao sair deve-se fazer a reverência, que também é praticada no rito de saudação inicial e final de cada treino, e o mesmo se repete entre os adversários em uma disputa. Segundo Kano (2008, p. 35), "esse cumprimento é uma expressão de gratidão e de respeito".

Para Jigoro Kano (2008), o comportamento durante o treino também deve ser vigiado, o praticante deve estar focado no treinamento, evitando conversas fúteis, mantendo a postura e o respeito para com os colegas e o ambiente. Além disso, salienta que os cuidados com a higiene pessoal são fundamentais, mantendo o quimono limpo e sem rasgos e unhas bem aparadas, evitando acidentes.

3.5.5 Ippon

Villamón e Molina (1999) escrevem que tanto no "*shiai*" (combate esportivo) como no "*randori*" (treino livre), os atletas buscam o "*ippon*" (golpe perfeito) que pode se dar através da aplicação de uma queda perfeita, desistência do adversário por meio de uma finalização ou imobilização. Caso não ocorra o *ippon*, vence aquele que for superior e tiver somado mais pontos durante a luta.

4 DEFICIÊNCIA VISUAL

Este capítulo tem por objetivo abordar algumas questões pertinentes sobre a deficiência visual, tendo em vista que o estágio baseou-se na inclusão de pessoas com deficiência visual em uma turma de treinamento de judô.

Todo ser humano é passível de possuir algum tipo de deficiência. Seja de forma temporária ou permanente, e podendo incidir no indivíduo, em algum familiar ou amigo, a deficiência faz parte da condição humana e em algum momento de nossas vidas iremos nos deparar com ela, como salienta o Relatório Mundial sobre a Deficiência (GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO, 2012).

Os deficientes visuais, bem como todas as pessoas, querem ser aceitos e respeitados em nossa sociedade, não querem ser definidos por seu comprometimento visual, mas este ser somente mais uma de suas tantas características como indivíduo (CRAFT; LIEBERMAN, 2004).

Os desafios dos professores/treinadores que atendem esse público específico são constantes e vão além de planejar aulas adaptadas e trabalhar com metodologias próprias. Conforme Craft e Lieberman (2004), para incluir o deficiente visual de forma ativa nas aulas, algumas barreiras devem ser quebradas como a tendência de tratar o deficiente como frágil e incapaz, sentimento que pode advir tanto dos colegas quanto dos familiares e amigos.

Cabe ressaltar que a tarefa do professor/treinador é “fazer adaptações à atividade conforme o necessário mas, ao mesmo tempo, esperar que os alunos com deficiências visuais sejam independentes e tornem-se membros ativos e colaboradores na aula e na comunidade” (CRAFT; LIEBERMAN, 2004, p. 182).

4.1 CONCEITUANDO A DEFICIÊNCIA VISUAL

Masini (1994) define a deficiência visual como uma situação irreversível de diminuição da resposta visual, mesmo após cirurgia, tratamento clínico ou uso de recursos como lentes ou óculos convencionais. Pode acontecer de causas congênitas/hereditárias ou ser adquirida e classificada como leve, moderada, severa, profunda (visão subnormal ou baixa visão) e cegueira (ausência total da resposta visual).

Em documento disponibilizado pelo Ministério da Educação para o Atendimento Educacional Especializado (DIAS DE SÁ; CAMPOS; SILVA, 2007), a deficiência visual é dividida em cegueira e baixa visão, e busca em sua definição um entendimento mais prático e não tão clínico da deficiência.

“A cegueira é uma alteração grave ou total de uma ou mais das funções elementares da visão que afeta de modo irremediável a capacidade de perceber cor, tamanho, distância, forma, posição ou movimento em um campo mais ou menos abrangente. Pode ocorrer desde o nascimento (cegueira congênita), ou posteriormente (cegueira adventícia, usualmente conhecida como adquirida) em decorrência de causas orgânicas ou acidentais” (DIAS DE SÁ; CAMPOS; SILVA; 2007, p. 15).

Já para baixa visão – ambliopia, visão subnormal ou visão residual – o documento discursa que sua definição é mais complexa devido a grande variabilidade de comprometimento das funções visuais, e salienta ainda que grande parte dos alunos considerados cegos possui alguma visão útil.

“A baixa visão traduz-se numa redução do rol de informações que o indivíduo recebe do ambiente, restringindo a grande quantidade de dados que este oferece e que são importantes para a construção do conhecimento sobre o mundo exterior. Em outras palavras, o indivíduo pode ter um conhecimento restrito do que o rodeia” (DIAS DE SÁ; CAMPOS; SILVA; 2007, p. 17).

De acordo com Craft e Lieberman (2004), quando o indivíduo já nasce com a deficiência visual ela é congênita, e pode ser causada por problemas na formação do feto, complicações no parto ou doenças adquiridas pela mãe durante a gestação. São exemplos de causas congênitas de deficiência visual: rubéola, albinismo, retinose pigmentar, síndrome de Usher, entre outras.

A deficiência visual adquirida é quando o indivíduo perde a visão durante ou após a infância, e segundo Craft e Lieberman (2004) pode ser causada por doenças como: degeneração ocular, glaucoma, retinoblastoma ou até mesmo por acidentes que comprometam os órgãos responsáveis pela visão.

A perda da visão pode se dar de forma lenta e gradual, em que o indivíduo irá assimilar a ideia aos poucos e pode se preparar para nova condição, o que ao mesmo tempo gera uma preocupação constante, medo e ansiedade em relação ao

futuro frente a possibilidade da evolução do quadro e a cegueira completa (SAETA, 1999).

Quando a perda da visão ocorre de forma repentina é um choque de realidade para o indivíduo, e se observa um desajuste no controle corporal, nas noções de espaço e ambiente, um grande impacto psicológico, causando uma instabilidade emocional e alterando de forma nítida o comportamento e cotidiano da pessoa (LOWENFELD, 1964 *apud* JÚNIOR; SANTOS, 2001).

Para De Masi (2002), a perda ou anormalidade na estrutura anatômica e fisiológica do indivíduo, bem como fatores culturais e sociais de gênero ou idade, são fundamentais e devem ser considerados. Para o autor, pessoas que não enxergam ou possuem baixa visão podem ter seu desenvolvimento prejudicado quanto à mobilidade, orientação espacial, acesso à leitura e inclusive na interação social. Sendo assim, o ambiente em que o deficiente visual está inserido e o preparo das pessoas que o cercam pode ser determinante no seu desenvolvimento e progresso, como destaca Castro (1993).

4.2 INCLUSÃO NO ESPORTE

Castro (1993) aponta que historicamente a primeira preocupação no sentido de fazer com que o deficiente visual se movimentasse foi a busca da orientação e mobilidade, com o cajado e o cão guia, a fim de trazer autonomia ao indivíduo. Ainda segundo Castro (1993), o movimento em prol do esporte adaptado é relativamente recente e demonstra uma evolução na busca de novos objetivos e perspectivas na vida das pessoas com deficiência.

No Brasil, em 1854, Dom Pedro II criou o Instituto dos Meninos Cegos, atual Instituto Benjamin Constant, com intuito de garantir aos deficientes visuais o direito à cidadania. Conforme site deste Instituto Benjamin Constant (2005), ao longo dos anos, preconceitos foram derrubados e assim como a educação e a profissionalização da pessoa com deficiência, o desenvolvimento de programas esportivos desde a reabilitação e o lazer, à alta performance são uma realidade.

Para Craft e Lieberman (2004), o deficiente visual pode apresentar uma série de implicações físicas e motoras decorrentes não diretamente do fato de não enxergarem, mas pela falta de movimentação que o indivíduo normalmente fica

submetido. Júnior e Santos (2001) destacam que a falta de experiência motora advinda da atividade física proporcionada por jogos e brincadeiras na infância gera prejuízos no desenvolvimento das capacidades motoras, na propriocepção, lateralidade e um baixo nível do condicionamento físico geral.

Existem algumas características psicológicas adquiridas como o medo, a insegurança e a dependência, que fazem com que a pessoa se movimente pouco, não explore ambientes desconhecidos e fique suscetível ao sedentarismo e aos problemas que este ocasiona, como aponta Venditti Junior e Montans (2011).

Júnior e Santos (2001) ressaltam que quando não detectado pela família, cabe aos profissionais que atuam no esporte e na educação a detecção dos problemas visuais, e quanto mais precocemente esses problemas forem identificados, os prejuízos decorrentes podem ser amenizados atingindo os níveis de desenvolvimento compatíveis com suas capacidades, através do atendimento especializado com recursos adequados e profissionais capacitados.

Os benefícios advindos da atividade física promovidos pelas práticas esportivas são notoriamente conhecidos, e como destaca Soler (2005) promovem o desenvolvimento global da pessoa com deficiência. Estes benefícios vão além dos aspectos fisiológicos que o exercício físico proporciona. Segundo Soler (2005), o esporte desenvolve habilidades, proporciona a integração social e reforça o sentimento de autonomia, elevando a autoestima, interferindo de forma direta e positiva na qualidade de vida da pessoa com deficiência.

O que se nota é que o movimento em prol da inclusão da pessoa com deficiência no esporte vem crescendo. Os deficientes já têm seus direitos de acesso ao esporte assegurados por lei, o currículo dos cursos de Educação Física tem disciplinas voltadas a esse público específico e crescem os programas de esportes adaptados e a publicidade dos eventos paralímpicos. Mesmo assim, ainda é pouco se comparado às oportunidades das pessoas sem necessidades especiais. Para que essa inclusão se confirme, são essenciais transformações nos ambientes físicos e na mentalidade das pessoas, que muitas vezes esbarram em barreiras comportamentais, sejam elas por ignorância, preconceito ou descaso (MOREIRA, *et al*, 2007).

5 PROJETO BUGRE LUCENA

Este capítulo apresenta o Projeto Bugre Lucena, no qual o acadêmico realizou seu estágio supervisionado no segundo semestre de 2014.

Criado em 1991 pelo Professor Dr. Alexandre Velly Nunes, o Projeto Bugre Lucena recebe seu nome em homenagem a um grande judoca e professor da Escola de Educação Física da UFRGS, Bugre Ubirajara Marimon de Lucena, nome este que também homenageia o Ginásio 2 da EsEFID. O projeto surgiu com a finalidade de promover a inclusão social de crianças e adolescentes em situação de risco, deficientes visuais e menores infratores através do ensino e prática de atividades de combate (TRUSZ; NUNES, 2007).

O projeto começou oferecendo a prática de judô para crianças e adolescentes da comunidade e acadêmicos da universidade, e, com o passar do tempo, se expandiu tanto em número de participantes quanto em modalidades de combate oferecidas. Conforme Nunes e Trusz (2015), o Projeto Bugre Lucena conta com parcerias firmadas com a Prefeitura Municipal de Porto Alegre, Governo do Estado do Rio Grande do Sul e com a Associação de Cegos do Estado do Rio Grande do Sul, e atende mais de 200 alunos semanalmente. Além da prática do Judô com turmas de iniciação, aperfeiçoamento e treinamento, oferece também as modalidades de *jiu-jitsu* e o *wushu*.

De acordo com o Relatório de Atividades 2013/2014 do Projeto Bugre Lucena (NUNES; TRUSZ, 2015):

“Desde a sua criação o projeto tem demonstrado todo seu potencial educacional e de formação corporal, incorporando os objetivos da Educação Física na sua prática, inclusive buscando unir os benefícios da ginástica com os do esporte. Sua proposta diferencia-se fundamentalmente por possuir objetivos claros de promover o crescimento global de seus praticantes.”

Desta forma, conforme o Sistema de Informação e Gestão de Projetos do Ministério da Educação (SIGPROJ, 2013), os objetivos norteadores do Projeto são:

a) Proporcionar aos alunos da rede municipal e estadual de ensino, das comunidades carentes do bairro, deficientes visuais e menores infratores, o judô como uma prática desportiva e inclusão social através do esporte;

- b) Oportunizar aos acadêmicos da ESEFID - UFRGS atividades de ensino e aprendizagem de esportes de combate, bem como a atuação na área através do estágio acadêmico ou bolsa de extensão;
- c) Representar a UFRGS, a ACERGS, as escolas da rede municipal e estadual de ensino em competições e eventos desportivos;
- d) Desenvolver métodos de ensino facilitadores para população com deficiência visual e promover a integração destes com alunos videntes (sem deficiência);
- e) Constituir uma população para estudos na área do ensino-aprendizagem, sociocultural, treinamento e detecção de talentos esportivos.

5.1 JUSTIFICATIVA

Segundo consta no Relatório de Atividades 2013/2014 do Projeto Bugre Lucena (NUNES; TRUSZ, 2015), a prática de esportes de combate, em especial o judô, além de promover a melhora das capacidades motoras e condicionais, aumenta o autocontrole, contribui para a disciplina pessoal e sociabilização de seus praticantes. Sendo assim, sua prática demonstra ser uma excelente ferramenta de inclusão, uma vez que contribui para formação pessoal e promove a sua integração na sociedade.

Como a prática de atividades esportivas em clubes e academias parece inacessível às comunidades carentes e pessoas com deficiência, projetos como este, que oferece treinamento de forma gratuita e com professores capacitados, é de extrema necessidade para a construção de uma sociedade mais igualitária.

5.2 ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO

Além de toda representatividade que o projeto demonstra ter no âmbito do treinamento dos esportes de combate e nas iniciativas de inclusão social, ele também fomenta o ensino, pesquisa e extensão.

O Projeto Bugre Lucena sempre esteve vinculado de forma direta à disciplina de Judô da graduação da Escola de Educação Física da UFRGS, e de forma indireta a outras tantas como EFI Especial, Teoria do Treinamento e etc., servindo para aperfeiçoar a formação daqueles que se interessam pela área, desejam obter um primeiro contato com as lutas ou estudar o desporto. Ao longo destes 25 anos, o projeto serviu de base para diversos trabalhos de conclusão de curso, monografias de pós-graduação, teses de mestrado e doutorado, tendo em 2013 o livro “Judô,

Caminho das Medalhas” publicado pelo seu coordenador Alexandre Velly Nunes (NUNES; TRUSZ, 2015).

Como projeto de Extensão, participa anualmente dos eventos promovidos pela UFRGS ou entidades parceiras, seja na categoria saúde, desporto ou inclusão social. Com estreito vínculo firmado com a Universidade de Leipzig na Alemanha, o projeto já enviou três integrantes para um curso de formação de treinadores, o ITK Experts in Global Sports.

No ano de 2015, o Projeto Bugre Lucena promoveu o II Encontro Nacional de Artes Marciais e Esportes de Combate, abrindo as portas da EsEFID para apresentação de trabalhos, palestras, oficinas e debates acerca do tema (ENAMEC, 2015).

5.3 INCLUSÃO DOS DEFICIENTES VISUAIS NO PROJETO BUGRE LUCENA

Com o surgimento de deficientes visuais interessados em praticar judô e incentivados pelo Professor Darci Barnech Campani, percebeu-se a necessidade de um programa de treinamento mais especializado, que atendesse pessoas com deficiência utilizando uma metodologia diferenciada.

Sendo assim, desde 2005 o Projeto Bugre Lucena incorporou a ideia da inclusão da pessoa com deficiência nos treinamentos, tendo por objetivos:

- a) Oportunizar a prática do judô para pessoas com deficiência;
 - b) Desenvolver uma metodologia de ensino apropriada para pessoas com deficiência;
 - c) Capacitar profissionais para atuarem na área;
 - d) Proporcionar o desenvolvimento de atividades paralímpica;
 - e) Articular entidades e instituições representativas do setor social.
- (CAMPANI; KRUMEL, 2009)

Além de aumentar significativamente o número de participantes no treinamento desde sua criação, o projeto vem colhendo frutos em competições, tendo sido pódio em diversas etapas do Gran Prix Infraero de Judô Para Cegos, evento mais importante do judô para deficientes visuais do cenário nacional.

Atualmente o Projeto Bugre Lucena conta com dois atletas que recebem o auxílio financeiro do Programa Bolsa Atleta do Governo Federal, um na categoria Bolsa Atleta Nacional e outro na categoria Bolsa Atleta Escolar Nacional, concedidas

pelos bons resultados em competições estaduais e nacionais, sendo um grande incentivo para os atletas continuarem no esporte e servindo de inspiração para os iniciantes.

6 O ESTÁGIO

Aqui serão descritas as atividades desenvolvidas pelo acadêmico durante o estágio supervisionado em Educação Física, modalidade bacharelado, no Projeto Bugre Lucena. Realizado no segundo semestre de 2014, o estágio teve por objetivo aperfeiçoar as técnicas de solo de uma turma de judô treinamento com a inclusão de deficientes visuais.

6.1 PERÍODO E LOCAL DO ESTÁGIO

O período do estágio ocorreu de 04 de agosto de 2014 a 18 de dezembro de 2014, compreendendo 19 semanas letivas. Destas, 04 semanas foram de ambientalização, 12 tiveram aulas ministradas pelo estagiário e supervisionadas pelo coordenador do projeto e 03 serviram para o fechamento do semestre. Cada semana foi composta por duas sessões de treino que ocorriam nas terças e quintas-feiras, das 19h30 às 21h, totalizando 24 sessões ao final do estágio.

O local do estágio foi o Ginásio Bugre Ubiratam Lucena, localizado na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul no Bairro Jardim Botânico em Porto Alegre.

6.2 PLANEJAMENTO

A elaboração da grade de horários do estágio foi realizada previamente pelo coordenador em conjunto com o estagiário, conforme a disponibilidade e as necessidades do projeto.

As quatro primeiras semanas de estágio foram de ambientalização, em que coube ao estagiário observar a dinâmica das aulas e auxiliar demais bolsistas e professores do projeto. Para o cumprimento da carga horária proposta, além dos horários regulares de aulas, o estagiário poderia auxiliar ocasionalmente na organização em eventos que fazem parte do universo do judô, como competições, encontros de artes marciais ou cerimônias de graduação.

As três últimas semanas serviram para o fechamento do semestre. As aulas voltaram a ser ministradas pelo grupo de professores do Projeto Bugre Lucena,

cabendo ao estagiário auxiliar os participantes dentro de suas particularidades, seja na revisão dos conteúdos, foco nas competições ou exames de faixa.

6.3 METODOLOGIA DE ENSINO

Conforme estudo realizado por Ângelo (2012), existem diferentes abordagens metodológicas para o ensino do judô. Entretanto, todas seguem o *Gokyo* elaborado por Jigoro Kano, que divide e classifica as técnicas do judô por grupos de acordo com grau de complexidade e funcionalidade (VIRGÍLIO, 1994). O Projeto Bugre Lucena segue a metodologia adaptada do método alemão para ensino das projeções, na ordem estabelecida por Jigoro Kano no *Gokyo* – 08 técnicas divididas em 05 graus de complexidade (NUNES; TRUSZ, 2015).

A escola francesa tornou-se referência no ensino do judô, pois estudou e aperfeiçoou a metodologia. Para tanto, organizou exercícios específicos para cada idade considerando a progressão técnico pedagógica bem como o nível de exigência das valências físicas e habilidades motoras dos alunos; e dividiu a carreira do atleta em diversas etapas, que vão dos fundamentos da modalidade, aperfeiçoamento, treinamento, competição e manutenção, progredindo conforme a idade ou como no nosso caso, de acordo com o ingresso no esporte (RAMILLON, 2014).

As aulas seguiram um modelo metodológico de ensino tradicional, ou seja, uma vez demonstrada a atividade pelo professor, esta deveria ser copiada pelos alunos, sendo a correção feita pontualmente por meio da análise das repetições dos movimentos.

Apesar de a informação ficar centralizada no professor, levou-se em consideração o *feedback* dos alunos para ditar o ritmo da aula, o grau de complexidade das técnicas e o esclarecimento das principais dúvidas. O cuidado para que a apresentação das tarefas motrizes se desse pelos três canais de comunicação – visual, auditivo e cinestésico – foi fundamental, tendo em vista que alguns alunos da turma não poderiam receber a informação pelo canal visual (GARCIA, 2009). Para tanto, a descrição verbal detalhada dos movimentos e a utilização dos deficientes visuais como dupla na demonstração ou orientação de forma tátil, forneceu uma informação proprioceptiva e auxiliou na construção de

uma imagem mental da técnica.

Segundo estudo realizado por Cardoso (2014) que analisa o modelo pedagógico/metodológico adotado pelos professores no Projeto Bugre Lucena, as turmas de treinamento deste se preocupam em melhorar as capacidades condicionantes, o aperfeiçoamento das técnicas mais avançadas de judô, a definição da sua técnica de preferência (*Tokuy – waza*) e maior ênfase nas competições. Esta é a ideia norteadora da turma de treinamento já vigente, entretanto o presente projeto lida com diversas variáveis, e não visa somente a competição, mas também a inclusão.

A turma de judô treinamento do Projeto Bugre Lucena não é totalmente homogênea nem quanto às faixas etárias e nem no nível de experiência entre os alunos. Pensando nisso, o treinamento tinha que ser bem abrangente, contemplando o desenvolvimento de habilidades básicas, características de um trabalho de iniciação, bem como conhecimento específico e habilidades motoras condicionais, voltado para a competição e o desempenho. Além disso, levou-se em consideração que alguns indivíduos buscam somente a oportunidade de permanecer ou integrar um estilo de vida ativo e saudável enquanto outros visam performance para melhorar seus resultados em competições (KRUMEL, 2011).

6.4 CARACTERÍSTICAS DAS AULAS

Na primeira aula de cada semana era ensinada a técnica nova, e na segunda sessão era realizada a revisão da mesma, corrigindo possíveis erros e acrescentando detalhes técnicos e possíveis variações das posições. Sendo assim, os planos de aula foram divididos por semanas, contemplando duas aulas em cada uma.

A aula, com duração estimada em 1h30min, sempre iniciava e encerrava com um ritual de saudação ao retrato na parede do Mestre Jigoro Kano e aos professores.

Após a saudação, iniciava-se um aquecimento, seguido da parte técnica de movimentações específicas, luta e finalização do treino com uma atividade de volta à calma.

6.4.1 Formato padrão das aulas

O formato padrão das aulas durante o estágio no Projeto Bugre Lucena encontra-se descrito abaixo:

a) Rito de saudação inicial e final: O início e o final do treino eram marcados por um rito tradicional do judô. Ao adentrarem no tatame, já trajados com o quimono, os alunos ficavam perfilados para realizar a saudação inicial ao Mestre Jigoro Kano e aos *senseis*. O mesmo se repetia ao final, marcando o encerramento do treino.

b) Parte inicial: Com duração média de 15 minutos, o aquecimento poderia ser realizado através de movimentações articulares com a turma em círculo; realização dos *ukemis* (técnicas de amortecimento); corrida ao redor do tatame com movimentações variadas ou atividades lúdicas entre os participantes.

c) Objetivo Específico: Nesta parte eram ensinadas as técnicas de solo, os gestos motores específicos, suas variações e implicações no judô. Aqui também poderiam ser realizados trabalhos simulando situações reais de combate, mas com objetivo de colocar em prática somente as técnicas aprendidas na sessão. Duração em torno de 30 minutos.

d) Objetivo Geral: O objetivo geral do treino concentrava-se na melhora da performance dos participantes na parte da luta de solo do judô. Nesta parte eram realizados os combates com duração de 5 minutos, num total de 30 minutos. Os combates podiam ter as regras alteradas a fim de otimizar a luta de solo, podendo começar com os adversários frente a frente, em pé ou ajoelhados, dependendo do objetivo específico que foi trabalhado anteriormente. Era nesta parte que os alunos poderiam escolher ficar de fora de um dos combates para tomar água ou descansar se for preciso.

e) Parte final: Encerrados os combates, os alunos eram orientados a realizar atividades de baixa intensidade para baixar a frequência cardíaca e respiratória. Poderia ser caminhando ao redor do tatame, realizando atividades de relaxamento guiadas pelo professor ou por sessões de alongamento. As atividades para voltar à calma tinham duração de 10 minutos.

f) Intervalo: O intervalo, em que o aluno poderia sair do tatame para tomar água ou apenas descansar um pouco, normalmente ocorria antes dos combates da

parte principal. Aqueles que sentissem necessidade, poderiam novamente solicitar sua saída ao professor. O tempo do intervalo era apenas o suficiente para o aluno beber água e retornar ao tatame, sendo entre 1 e 3 minutos, para que não houvesse dispersão.

6.4.2 Treino em duplas

Durante o treinamento, a maior parte das atividades era realizada em duplas, e, para a escolha destas seguiu-se alguns critérios.

Para realização das técnicas específicas de judô uniam-se colegas com o peso corporal próximo, para ficar o mais perto possível da sua categoria e facilitar a execução das técnicas. Outro critério utilizado, sempre que possível, era a escolha pelo colega mais graduado por um menos graduado, para orientação na realização das atividades.

Nos exercícios de corrida, movimentação de deslocamento ou alongamento pelo tatame, orientava-se que o deficiente visual formasse dupla com algum colega de visão regular, a fim de evitar acidentes e receber a descrição do movimento ou da ação de forma mais personalizada.

No decorrer das atividades de luta, com movimentação livre ou específica, as duplas trocavam entre si com o intuito de oferecer maior variabilidade a situações de combate. Entretanto, tomava-se o cuidado de evitar que alunos maiores formassem duplas com colegas muito menores, caso estes fossem iniciantes.

6.4.3 Cronograma das aulas

Conforme explicado anteriormente, o estágio compreendeu 19 semanas letivas do segundo semestre de 2014, sendo que em 12 semanas o estagiário ministrou as aulas com a supervisão do coordenador do Projeto Bugre Lucena, Prof. Dr. Alexandre Velly Nunes.

No quadro a seguir é possível visualizar as datas e o conteúdo das aulas durante o estágio:

Quadro 1 – Cronograma das aulas durante o estágio

SEMANA	DATA	AULA	CONTEÚDO
1ª	05/08/2014 07/08/2014		Ambientalização: Observação da dinâmica das aulas
2ª	12/08/2014 14/08/2014		Ambientalização: Observação da dinâmica das aulas
3ª	19/08/2014 21/08/2014		Ambientalização: Observação da dinâmica das aulas
4ª	26/08/2014 28/08/2014		Ambientalização: Observação da dinâmica das aulas
5ª	02/09/2014 04/09/2014	Aulas 01 e 02	Passagem de guarda aberta: 03 variações
6ª	09/09/2014 11/09/2014	Aulas 03 e 04	Passagem de guarda fechada: 03 variações
7ª	16/09/2014 18/09/2014	Aulas 05 e 06	Passagem de meia-guarda: 02 variações
8ª	23/09/2014 25/09/2014	Aulas 07 e 08	Imobilização lateral: 03 variações (<i>kusure-kesa-gatame; ushiro-kesa-gatame; yoko-kesa-gatame</i>)
9ª	30/09/2014 02/10/2014	Aulas 09 e 10	Saída da imobilização lateral: 03 variações
10ª	07/10/2014 09/10/2014	Aulas 11 e 12	Imobilização frontal: 02 variações (<i>kami-shiho-gatame; tate-shiho-gatame</i>)
11ª	14/10/2014 16/10/2014	Aulas 13 e 14	Saída da imobilização frontal: 02 variações
*	21/10/2014 23/10/2014	SEMANA ACADÊMICA UFRGS	
12ª	28/10/2014 30/10/2014	Aulas 15 e 16	Chave de braço, partindo do domínio lateral e domínio frontal: 02 variações (<i>juji gatame</i>)
13ª	04/11/2014 06/11/2014	Aulas 17 e 18	Chave de braço, partindo da guarda fechada: 02 variações (<i>ude garame</i>)
14ª	11/11/2014 13/11/2014	Aulas 19 e 20	Estrangulamento pelo domínio lateral, relógio: 02 variações
15ª	18/11/2014 20/11/2014	Aulas 21 e 22	Estrangulamento com as pernas, partindo da guarda fechada, triângulo (<i>sankaku-jime</i>): 01 variação
16ª	25/11/2014 27/11/2014	Aulas 23 e 24	Transição das técnicas em pé (<i>nage waza</i>) para as técnicas de chão (<i>ne waza</i>).
17ª	02/12/2014 04/12/2014	Fechamento do semestre	
18ª	09/12/2014 11/12/2014	Fechamento do semestre	
19ª	16/12/2014 18/12/2014	Fechamento do semestre	

Fonte: O aluno (2016)

6.4.4 Conteúdo abordado

A escolha do conteúdo abordado nas aulas se deu por meio de um consenso entre os professores e coordenadores do projeto, a fim de atender a uma demanda técnica que a turma de treinamento possui e que pode ser decisivo nos combates. Como faixa preta de *jiu-jitsu* brasileiro, modalidade notoriamente conhecida pela sua eficiência na luta de chão, o estagiário ficou responsável por aprimorar as técnicas de solo (*katame-waza* ou *ne-waza*) da equipe de competição que compõe a turma de judô treinamento.

Segundo Duncan (1979), além das tradicionais técnicas de projeção decorrentes da luta em pé (*nage-waza*), uma das formas de se obter a vitória no judô é através da luta no solo (*katame-waza*), seja por técnicas de imobilização (*ossaekomi-waza*) que permitem controlar o adversário mantendo-o em decúbito dorsal ou por submeter o oponente à desistência, decorrente de alguma chave de articulação (*shime-waza*) ou estrangulamento (*kansetsu-waza*). Portanto, para que o atleta de judô seja completo e aumente suas possibilidades de vitória, aprimorar suas técnicas de luta de chão é essencial – o que muitas vezes é negligenciado em boa parte dos treinamentos.

Uma vez escolhido o conteúdo, o estagiário buscou na literatura as principais técnicas de solo (*katame-waza*) utilizadas em competições e que fizessem parte do conteúdo exigido em futuros exames de graduação. Conforme Duncan (1979) e Kano (2008), as técnicas de solo, que podem alcançar o *ippon* e com isso encerrar o combate, são: imobilizações, chaves de articulação e estrangulamentos. Ainda existe um grupo de técnicas que são intermediárias ou transitórias, que não terminam o combate, mas servem como transição: raspagem/inversão e passagem de guarda. Tanto o ataque e a defesa, quanto às técnicas de transição, são fundamentais para o sucesso na luta de solo.

As técnicas do judô têm sua nomenclatura em japonês e preserva essa cultura de manter o nome em seu idioma de origem mesmo em países ocidentais. Porém, para melhor compreensão das atividades propostas nos planos de aula, os nomes adotados neste trabalho serão traduções ou descrições dos movimentos em português.

6.4.5 Planos de aula

O conteúdo das técnicas de chão foi dividido por semanas. Na primeira sessão de treino realizava-se a introdução à técnica nova, e na segunda sessão acrescentava-se alguma variação e revisão das técnicas anteriores.

Para melhor visualização, os planos de aula estão descritos em quadros separados por semana letiva do segundo semestre de 2014. Estão compreendidos os planos de aula das doze semanas em que o acadêmico ministrou as aulas, supervisionado pelo Coordenador do Projeto Bugre Lucena. Abaixo de cada quadro, seguem os comentários relacionados às aulas:

Quadro 2 – Planos de aula da 5ª semana letiva de 2014/2

5ª semana	Aula 01 – 02/09/2014	Aula 02 – 04/09/2014
Parte inicial	Movimentação articular global em um grande círculo; revisão dos <i>ukemis</i> (técnicas de amortecimento). Tempo: 15 min.	Corrida em duplas, em círculo, na volta do tatame, com diferentes movimentações. Tempo: 10 min.
Parte principal	Execução do conteúdo técnico em duplas, passagem de guarda aberta: 03 variações, 20 repetições de cada técnica por aluno. Tempo: 40 min. Aplicação das técnicas em situações específicas, com o único objetivo de um colega passar a guarda e o outro resistir, trocando de colega a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.	Revisão do conteúdo da Aula 01. Tempo: 20 minutos. Aplicação das técnicas em situações específicas, com o objetivo de um colega passar a guarda de pernas do outro. Tempo: 20 minutos. Luta de chão com movimentação livre. Tempo: 30 minutos.
Parte final	Caminhar em torno do tatame, em duplas. Tempo: 5 min.	Alongamento geral, sentados em um grande círculo. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 01: Por não terem o costume de realizar guarda de pernas, o posicionamento do *Uke* (aquele que recebe a técnica) tinha que ser corrigido. Os movimentos eram ensinados de forma segmentada para facilitar o aprendizado.

Aula 02: A maioria dos alunos lembrava-se do conteúdo técnico após demonstração e foi fácil o transcorrer da revisão. Alunos que haviam faltado à primeira aula precisaram de atenção especial para aprender o movimento.

Quadro 3 – Planos de aula da 6ª semana letiva de 2014/2

6ª semana	Aula 03 – 09/09/2014	Aula 04 – 11/09/2014
Parte inicial	Diversas movimentações no lugar: polichinelo, saltitos, relógio, finca pé. Tempo: 15 min.	Revisão dos <i>ukemis</i> . Tempo: 10 min.
Parte principal	Ensino da técnica de passagem de guarda fechada, 3 variações, repetidas 20 vezes cada. Tempo: 40 min. Aplicação das técnicas em situações específicas, com o único objetivo de um colega passar a guarda e o outro resistir, trocando de colega a cada 5 minutos. Tempo: 25 min.	Revisão do conteúdo da Aula 03. Tempo: 30 min. Luta de chão com movimentação livre, porém iniciando com um dos colegas fazendo guarda de pernas fechada e o outro tentando passar a guarda. Tempo: 40 min.
Parte final	Trote e posterior caminhada em torno do tatame. Tempo: 10 min.	Alongamento passivo realizado em duplas. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 03: Foi orientado aos alunos que as técnicas fossem repetidas para ambos os lados. Sempre que possível o estagiário demonstrava as técnicas nos deficientes visuais, para maior compreensão da mesma.

Aula 04: Observou-se que alguns alunos ainda apresentavam dificuldades em executar a posição de guarda de pernas por terem sido pouco estimulados em seus treinamentos anteriores.

Quadro 4 – Planos de aula da 7ª semana letiva de 2014/2

7ª semana	Aula 05 – 16/09/2014	Aula 06 – 17/09/2014
Parte inicial	Brincadeira com a <i>medicine ball</i> , em duplas: Um deve proteger a bola e o outro tentar roubar, de forma alternada. As duplas mudavam a cada 3 minutos. Tempo: 15 min.	Movimentações específicas de judô, individual, em linha, atravessando o tatame de ponta a ponta, rolamentos para frente, rolamentos para trás, rolamento lateral e fuga de quadril, rastejando. Tempo: 15 min.
Parte principal	Ensino da técnica de passagem de meia-guarda, onde apenas uma das pernas está dentro da guarda do colega, 02 variações, repetidas 20 vezes cada. Tempo: 30 min.	Revisão das técnicas de passagem de meia guarda. Tempo: 25 min. Treino livre de luta de chão, trocando de colega a cada 5 minutos. Tempo: 40 min.

	Aplicação das técnicas em situações específicas, com único objetivo de um colega passar a guarda e o outro resistir, trocando de colega a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.	
Parte final	Alongamento individualizado, em pé, com a turma agrupada em círculo. Tempo: 15 min.	Conversa em um grande círculo, avaliando o conceito de guarda e passagem de guarda, sanando principais dúvidas e apresentando o próximo conteúdo. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 05: As aulas anteriores de passagem de guarda auxiliaram na compreensão do objetivo, que era transpor a guarda de pernas do colega e chegar ao domínio lateral.

Aula 06: O trabalho individual de deslocamento, realizado durante o aquecimento recebia a orientação de colegas que ficavam na ponta oposta do tatame batendo palmas e orientando a direção do movimento.

Quadro 5 – Planos de aula da 8ª semana letiva de 2014/2

8ª semana	Aula 07 – 23/09/2014	Aula 08 – 25/09/2014
Parte inicial	Movimentação articular global e posterior brincadeira de Cabo de Guerra, a turma dividida em dois grupos, 05 partidas. Tempo: 10 min.	Revisão dos <i>ukemis</i> , nas posições: deitado, sentado e em pé. Tempo: 10 min.
Parte principal	Ensino da técnica de domínio lateral, imobilização lateral: 03 variações, 20 repetições de cada posição. Tempo: 40 min. Treino específico da posição de domínio lateral: Um aluno tenta manter a posição de imobilização e o outro tenta sair, alternando as duplas a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.	Revisão das técnicas de imobilização Tempo: 25 min. Transição da técnica de passagem de guarda para a imobilização. Tempo: 25 min. Luta de solo livre, alternando as duplas a cada 5 minutos. Tempo: 20 min.
Parte final	04 voltas caminhando em torno do tatame. Tempo: 10 min.	Alongamento global, sentados em um grande círculo. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 07: As técnicas de imobilização já eram familiares aos alunos. Essa é uma das formas de se vencer o combate, os judocas aprendem isso desde cedo.

Aula 08: Conectar as técnicas das aulas anteriores com as novas é o trabalho que mais se aproxima com as situações reais de luta, assim tornamos o movimento completo e automatizado.

Quadro 6 – Planos de aula da 9ª semana letiva de 2014/2

9ª semana	Aula 09 – 30/09/2014	Aula 10 – 02/10/2014
Parte inicial	Brincadeira com a <i>medicine ball</i> , em duplas: Um deve proteger a bola e o outro tentar roubar, de forma alternada. As duplas mudavam a cada 3 minutos. Tempo: 15 min.	Corrida em torno do tatame, em duplas, executando diversas movimentações orientadas. Tempo: 10 min.
Parte principal	Ensino de técnicas de defesa que podem evitar a derrota em um combate; saída da imobilização lateral: 03 variações repetidas 20 vezes cada Tempo: 40 min. Luta de solo, partindo da posição de imobilização, com o único objetivo de sair da imobilização, invertendo a posição ou repondo a guarda de pernas.	Revisão das 3 técnicas de defesa de imobilização, 20 repetições cada. Tempo: 30 min. Luta de solo livre, porém partindo da posição inicial imobilizando, alternando as posições e trocando de dupla a cada 5 minutos. Tempo: 40 min.
Parte final	02 voltas caminhando em torno do tatame. Tempo: 5 min. Conversa durante a formação final sobre as técnicas aprendidas, a importância das defesas e da conexão das técnicas. Tempo: 5 min.	Alongamento geral, sentados em um grande círculo. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 09: Mesmo sabendo imobilizar previamente, como comentado anteriormente, o mesmo não se aplicava nas defesas de imobilizações.

Aula 10: Durante a corrida em duplas, os deficientes visuais apoiavam sua mão sobre o ombro do colega para se orientarem, e sempre deveriam correr mais próximos do centro, e seu colega na parte externa, para evitar acidentes com objetos que possam estar próximos ao tatame.

Quadro 7 – Planos de aula da 10ª semana letiva de 2014/2

10ª semana	Aula 11 – 07/10/2014	Aula 12 – 09/10/2014
Parte inicial	Aquecimento articular global. Tempo: 5 min. Sequência de movimentações como polichinelo, finca pé, entre outros. Tempo: 5 min.	Sequência de movimentações, realizadas individualmente no mesmo lugar, como rolamento para frente e para trás, <i>ukemis</i> , levantada técnica, fuga de quadril, entre outros. Tempo: 10 min.
Parte principal	Revisão das 03 imobilizações laterais Tempo: 20 min. Ensino da Imobilização frontal: 02 variações, 20 repetições de cada. Tempo: 30 min. Treino específico da posição com resistência entre os participantes, alternando o parceiro a cada 5 minutos. Tempo: 20 min.	Revisão das técnicas de imobilização frontal. Tempo: 20 min. Conexão de todas imobilizações aprendidas, variando as posições. Tempo: 20 min. Treino de luta de solo livre, partindo da posição de imobilização de escolha do participante, trocando as duplas a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.
Parte final	Alongamento passivo global em duplas, alternado. Tempo: 10 min.	Alongamento ativo global individual. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 11: O sucesso de uma imobilização eficiente está diretamente relacionado à habilidade de saber alternar as diferentes posições de acordo com a reação do oponente.

Aula 12: O auxílio dos alunos mais graduados se mostrou extremamente útil. Mesmo com o professor corrigindo e verificando cada uma das duplas, a ajuda dos mais experientes dá mais agilidade nas correções e dinâmica nas aulas.

Quadro 8 – Planos de aula da 11ª semana letiva de 2014/2

11ª semana	Aula 13 – 14/10/2014	Aula 14 – 16/10/2014
Parte inicial	Brincadeira de sumô, utilizando um tatame como limite, as duplas devem combater, sem usar os braços, apenas se empurrando com os ombros, tentando colocar o colega para fora. Tempo: 15 min. Ótimo exercício para trabalhar a base de luta.	Sequência de exercícios calistênicos como, flexão de braço, abdominais, saltos, entre outros. Tempo: 10 min.

Parte principal	Revisão da técnica de imobilização frontal. Tempo: 20 min.	Revisão das duas variações da saída da imobilização frontal. Tempo: 20 min.
	Ensino da técnica de saída da imobilização frontal: 02 variações, 20 repetições cada. Tempo: 30 min.	Treino específico da posição com resistência entre os colegas, trocando as duplas a cada 5 minutos. (20 minutos); luta de solo livre, variando o colega. Tempo: 30 min.
Parte final	Luta de chão com objetivo específico de aplicar as técnicas aprendidas, variando o colega a cada 5 minutos. Tempo: 20 min.	
	Caminhada em duplas em volta do tatame. Tempo: 5 min.	Alongamento geral, em círculo, em pé Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 13: Em posição de domínio e imobilização, como as que vêm sendo trabalhadas, atletas mais pesados possuem vantagens sobre os mais leves. O cuidado na escolha das duplas de treino foi muito importante.

Aula 14: Para maior sucesso das técnicas de saída de imobilizações, o ideal é que o aluno não deixe o adversário se acomodar por cima, resistir antes, fugir o quadril e bloquear com os braços auxiliam nas técnicas de escape.

Quadro 9 – Planos de aula da 12ª semana letiva de 2014/2

12ª semana	Aula 15 – 28/10/2014	Aula 16 – 30/10/2014
Parte inicial	Corrida em torno do tatame, em duplas, executando diversas movimentações orientadas, como elevação dos joelhos, circundação dos braços, entre outros. Tempo: 10 min.	Sequência de movimentações, realizadas individualmente, no mesmo lugar, como rolamento para frente e para trás, <i>ukemis</i> , levantada técnica, fuga de quadril, entre outros. Tempo: 10 min.
Parte principal	Ensino das técnicas de Chave de braço (<i>juji gatame</i>): 02 variações, partindo do domínio frontal e de dentro da guarda, 20 repetições cada. Tempo: 40 min. Luta de chão com objetivo de aplicar as chaves de braço, trocando de dupla a cada 5 minutos. Tempo: 20 min.	Revisão das técnicas de chave de braço. Tempo: 30 min. Luta de chão com objetivo de aplicar as chaves de braço, trocando de dupla a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.

Parte final	Caminhada em volta do tatame. Tempo: 5 min.	Alongamento ativo, global, individual, sentados em círculo. Tempo: 10 min.
	Conversa sobre aplicação das finalizações durante as lutas. Tempo: 5 min.	

Fonte: O aluno (2016)

Aula 15: O trabalho de chaves de articulação exige do aluno uma apurada sensibilidade quines-tésica, e ao menor sinal de dor o aluno deve sinalizar ao colega a desistência, falando maita ou batendo a mão três vezes no colega.

Aula 16: Por vezes o tempo das atividades planejadas precisa ser alterado para atender a demanda de alguns alunos que precisam de maior atenção durante as explicações e execução das técnicas.

Quadro 10 – Planos de aula da 13^a semana letiva de 2014/2

13 ^a semana	Aula 17 – 04/11/2014	Aula 18 – 06/11/2014
Parte inicial	Revisão dos <i>ukemis</i> , dos básicos aos avançados. Tempo: 10 min.	Brincadeira com a <i>medicine ball</i> , em duplas, um deve proteger a bola e o outro tentar roubar, de forma alternada. As duplas mudavam a cada 3 minutos. Tempo: 15 min.
Parte principal	Ensino da técnica de chave de braço, partindo do domínio lateral: 02 variações (<i>ude garame</i>), 20 repetições de cada. Tempo: 40 min. Luta de chão com objetivo de aplicar as chaves de braço, trocando de dupla a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.	Revisão da técnica de chave de braço, partindo do domínio lateral. Tempo: 30 min. Luta de solo, trocando as duplas a cada 5 minutos. Tempo: 35 min.
Parte final	Em duplas, 05 voltas de trote e 03 caminhando em torno do tatame. Tempo: 10 min.	Alongamento individualizado, em pé, com a turma agrupada em círculo. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 17: A eficiência das chaves de articulação depende do ajuste da posição, a fim de otimizar o sistema de alavancas. Essa noção só se consegue através da sistemática repetição das técnicas. A diferença foi notável entre os mais novos e os mais experientes.

Aula 18: A evolução técnica dos alunos mais assíduos ficou evidente. O estagiário procurou, sempre que possível, lutar com os alunos e observar sua movimentação, procurando dar dicas e correções pontuais.

Quadro 11 – Planos de aula da 14ª semana letiva de 2014/2

14ª semana	Aula 19 – 11/11/2014	Aula 20 – 13/11/2014
Parte inicial	Aquecimento articular global. Tempo: 5 min. Sequência de movimentações como polichinelo, finca pé, entre outros. Tempo: 5 min.	Sequência de movimentações, realizadas individualmente, no mesmo lugar, como rolamento para frente e para trás, <i>ukemis</i> , levantada técnica, fuga de quadril, entre outros. Tempo: 15 min.
Parte principal	Ensino da técnica de estrangulamento pelo domínio lateral, relógio: 02 variações, 20 repetições cada. Tempo: 30 min. Trabalho específico de transição, onde o colega aplica uma técnica mal sucedida e termina na posição de quatro apoios, facilitando a realização da técnica aprendida, 20 repetições cada. Tempo: 20 min. Combate de solo de movimentação livre, trocando de dupla a cada 5 minutos. Tempo: 20 min.	Revisão da técnica de estrangulamento pelo domínio lateral, relógio. Tempo: 20 min. Luta de solo, iniciando com um dos colegas em posição de defesa de quatro apoios, alternando a posição, com objetivo de virar o colega ou aplicar a técnica aprendida. Tempo: 20 min. Transição da queda para a técnica de solo, 15 repetições para cada um. Tempo: 15 min.
Parte final	Alongamento geral, sentados em um grande círculo. Tempo: 10 min.	Trabalho de relaxamento: Um colega deitado e o outro realizando movimentos de percussão com as mãos pelo corpo, uma vez para cada. Tempo: 20 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 19: Com maior repertório de técnicas de imobilização e finalização, foi possível começar a realizar a transição da luta em pé para o solo, de forma controlada e direcionada.

Aula 20: Alguns alunos chegaram lesionados para treinar, queriam fazer a parte técnica para não perderem o conteúdo, mas preferiram se abster das lutas a fim de se preservar.

Quadro 12 – Planos de aula da 15ª semana letiva de 2014/2

15ª semana	Aula 21 – 18/11/2014	Aula 22 – 20/11/2014
Parte inicial	Em pé, na formação em círculo, movimentações articulares diversas Tempo: 10 min.	Brincadeira em duplas, alternando os parceiros, cabo de guerra utilizando as faixas. Tempo: 10 min.
Parte principal	Ensino da técnica estrangulamento com as pernas, partindo da guarda fechada, triângulo (<i>ude garame</i>): 01 variação, 20 repetições cada. Tempo: 40 min. Luta de solo partindo da guarda de pernas fechada, trocando o oponente a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.	Revisão da técnica da aula anterior, que é a forma clássica, com ensino de mais 02 variações de possibilidades de finalizar o oponente partindo da mesma posição, 20 repetições da sequência completa. Tempo: 40 min. Luta de solo partindo da posição de joelhos, trocando as duplas a cada 5 minutos. Tempo: 30 min.
Parte final	Alongamento geral, individual. Tempo: 10 min.	Caminhada em volta do tatame e posterior conversa. Tempo: 10 min.

Fonte: O aluno (2016)

Aula 21: O estagiário recebeu *feedback* positivo dos professores que atendiam os mesmos alunos nos outros dias, referente a performance nas lutas, isso prova que as aulas fizeram diferença para alguns alunos.

Aula 22: Os alunos que ingressaram na turma no decorrer do semestre, perderam boa parte do conteúdo e acabaram atrasando um pouco o andamento da aula em virtude da demanda de atenção.

Quadro 13 – Planos de aula da 16ª semana letiva de 2014/2

16ª semana	Aula 23 – 25/11/2014	Aula 24 – 27/11/2014
Parte inicial	Corrida em torno do tatame, em duplas, executando diversas movimentações orientadas. Tempo: 10 min.	Com os olhos vendados, realizar movimentação de luta de solo, mas com pouca resistência entre os colegas. Tempo: 10 min.
Parte principal	Transição das técnicas em pé (<i>nage waza</i>) para as técnicas de chão (<i>ne waza</i>), de forma alternada aplicar uma técnica de projeção no colega e terminar executando alguma imobilização. Tempo: 30 min.	Transição das técnicas em pé (<i>nage waza</i>) para as técnicas de chão (<i>ne waza</i>), de forma alternada aplicar uma técnica de projeção e terminar com uma finalização no solo. Tempo: 30 min.

	Luta normal, começando em pé, mas dando continuidade no solo até ocorrer uma imobilização ou finalização, trocando de dupla a cada 5 minutos, com 2 minutos de intervalo entre os combates. Tempo: 40 min.	Luta normal, começando em pé, mas dando continuidade no solo até ocorrer uma imobilização ou finalização, trocando de dupla a cada 5 minutos, com 2 minutos de intervalo entre os combates. Tempo: 40 min.
Parte final	Alongamento individualizado, em pé, com a turma agrupada em círculo (10 minutos).	Conversa em círculo, captação do <i>feedback</i> dos alunos do trabalho realizado ao longo do semestre (10 minutos).

Fonte: O aluno (2016)

Aula 23: A partir deste momento, chegamos o mais próximo de um combate de competição, com a única diferença que a luta não era interrompida no chão, para enfatizar as técnicas aprendidas durante o semestre.

Aula 24: Até o fechamento do semestre e nos próximos treinos os conteúdos foram somente revisados de forma mais dinâmica e foi dada maior ênfase nas situações específicas de combate.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente trabalho foi relatar um programa de estágio realizado no segundo semestre do ano de 2014 no Projeto Bugre Lucena, onde se trabalhou com a inclusão de deficientes visuais em uma turma de treinamento de judô regular. A partir deste, o acadêmico pôde ampliar seus conhecimentos sobre a deficiência visual, planejar e executar treinos de judô, levando em consideração possibilidades e limitações da turma, e trabalhar de forma direta a questão da inclusão social.

Atuar em um programa de treinamento inclusivo proporcionou experiências enriquecedoras, e a convivência com os deficientes visuais fez o acadêmico entender os desafios enfrentados no dia a dia. Por outro lado, observar a receptividade dos colegas de treino videntes, frente aos colegas deficientes – que por vezes precisam ser auxiliados – serviu para confirmar a ideia de que essa interação é possível e real.

Constata-se que programas de treinamento esportivo com cunho inclusivo precisam ter a flexibilidade necessária para adequar suas aulas de acordo com a motivação de seus participantes, a fim de promover a socialização, saúde e bem-estar com a prática, até mesmo estimular o desenvolvimento das capacidades atléticas daqueles que desejam ser competidores.

Ao planejar uma aula para uma turma de treinamento, o que normalmente se espera, como situação ideal, é que o grupo seja homogêneo quanto ao aspecto de conhecimento técnico e faixa etária. Porém, a situação real é que havia na mesma turma atletas graduados faixa preta (avançados) com atletas faixa amarela (iniciantes), com categorias de idade que iam do sub-17 aos veteranos 3. Isso acontecia porque depois de saírem da turma de judô aperfeiçoamento, por não serem mais adolescentes, todos os alunos passavam a integrar diretamente a turma de treinamento. Pensando nisso, os conteúdos eram organizados a fim de que houvesse um aproveitamento de todos, sem que se tornasse muito fácil e desmotivante para os mais experientes, nem muito complexo aos iniciantes, sempre levando em consideração o fato de alguns alunos possuírem deficiência visual.

Entretanto, são essas diferenças dentro da turma que faz com que se aplique um dos princípios do judô, o *Jita Kyohei* (prosperidade e benefícios mútuos), em que a participação e o auxílio dos mais experientes otimiza o processo de aprendizagem

dos colegas, que evoluem mais rapidamente produzindo dinâmica e qualidade aos treinos.

O conhecimento sobre a deficiência visual é fundamental para o professor que deseja trabalhar com este público específico. Por exemplo: identificar um aluno que tenha glaucoma pode evitar complicações futuras, pois o mesmo não pode sofrer nenhum tipo de estrangulamento devido a grande pressão no globo ocular, o que geraria provável dano irreversível. Muitas informações são trocadas com o próprio deficiente visual, que normalmente sabe bem das implicações de sua deficiência.

Os participantes da turma de judô treinamento, da qual o acadêmico foi designado para trabalhar, eram oriundos da turma de aperfeiçoamento, e, portanto, já dominavam os conteúdos básicos do judô. Técnicas como os *ukemis* (amortecimento de quedas) eram constantemente revisadas pois são fundamentais no treinamento do judô e para a segurança das pessoas no dia a dia. O próprio acadêmico já realizou um *zempo-kaiten-ukemi* (rolamento para frente) ao cair de moto, e é comum ouvir outros relatos de alunos que em situações iminentes de queda conseguiram sair ilesos por dominarem a técnica dos rolamentos. Para os deficientes visuais, principalmente para os que não enxergam nada e são mais suscetíveis a esses tipos de eventos, saber a forma correta de cair traz maior segurança e autonomia para suas vidas.

Quase sempre em menor número nos treinos, os deficientes visuais tinham total apoio dos colegas videntes para execução das tarefas, e as atividades eram sempre planejadas levando em consideração a deficiência visual. Notou-se que os alunos cegos necessitavam de maior atenção para compreensão dos movimentos novos, e que os alunos com baixa visão se assemelhavam aos videntes para realização das atividades. Nesse sentido, confirma-se a necessidade de compensar a ausência do sentido da visão com um maior repertório de informações auditivas e táteis, bem como enfatizar a repetição dos movimentos a fim de automatizar as técnicas aprendidas.

Analisando a frequência de alunos em todas as turmas de judô treinamento, percebe-se que as aulas ministradas pelo estagiário tinham menor frequência. As aulas de terças e quintas-feiras, do estágio, tinham um objetivo claro para os participantes: melhorar a performance no judô na parte de luta de solo. Sendo assim, frequentavam as aulas aqueles atletas mais dedicados, que buscavam melhorar seu

desempenho na luta de solo ou que por alguma razão não conseguiam ir em algum dos treinos regulares de segundas, quartas e sextas-feiras e buscavam complementar seu treinamento com um treino a mais.

Em relação à frequência dos deficientes visuais, como não treinavam todos os dias, muitas vezes optavam por participar dos treinos regulares. No caso deles, ainda havia outras questões envolvidas, como dificuldades no transporte, distância do local do treino, dependência de alguém para levá-los, entre outros. Evidencia-se, então, que a presença do público deficiente visual está diretamente relacionada a fatores extrínsecos, e que a participação de familiares e amigos é muito importante para o sucesso do projeto.

Ainda sobre a frequência nos treinos, ficou claro que quando os participantes tinham algum evento importante, como competição ou exame de graduação próximo, treinavam com maior assiduidade, demonstrando preocupação com seu desempenho.

Ao final do período de estágio os alunos demonstraram grande evolução na luta de solo, sabendo como proceder em diferentes posições quando o combate ia para o chão, o que não ocorria no começo do semestre. Alguns alunos relataram se sentir “perdidos” em competições quando a luta transcorria para o chão, e esperavam o juiz interromper o combate ao invés de tomar a iniciativa da ação, com medo de se exporem. Com o treinamento, foram se familiarizando com o combate no solo, adquirindo confiança para arriscar alguns ataques ao ponto de vencerem lutas em competições e creditarem o mérito às aulas do Projeto Bugre Lucena.

Ao se deparar com a deficiência visual nos treinos de judô, o estagiário passou a observar outras formas de inclusão dentro dos esportes de combate, como o Karatê para cadeirantes, capoeira para paráliticos cerebrais, *jiu-jitsu* para amputados, paraplégicos e anões. Deste modo, percebe-se que o projeto ainda tem muitas possibilidades de expansão.

Como proposta para futuros trabalhos, sugere-se a possibilidade de ampliação do atendimento no Projeto Bugre Lucena com a incorporação de outros tipos de deficiência, e desenvolvimento de programas de estágio visando a inclusão nos demais projetos da EsEFID, introduzindo a ideia da educação física adaptada no corpo docente.

Este estágio teve grande impacto na formação profissional e pessoal do

acadêmico. Por meio deste, conseguiu unir o ensino de artes marciais, da qual sempre foi praticante, com os conhecimentos adquiridos durante a carreira acadêmica. O fato de trabalhar com deficientes ampliou a visão acerca da inclusão e do real propósito do esporte.

O educador possui responsabilidades, e a ignorância e o despreparo é uma forma de omissão do seu compromisso social. Assim sendo, cabe à Universidade preparar profissionais para atuar com este público específico de pessoas com deficiência, fomentando programas que promovam a inclusão nos mais diversos esportes e incorporando disciplinas que abordem a temática, como já ocorre na Escola de Educação Física da UFRGS. No entanto, analisando o grande número de programas desenvolvidos na EsEFID, percebe-se que ainda são poucos os que desenvolvem a inclusão do deficiente, e que muitos acadêmicos terminam sua graduação sem terem o contato direto com pessoas deficientes.

Cada vez mais o paradesporto vem ganhando destaque e conquistando seu espaço, mostrando que a pessoa com deficiência quer ter, além de seus direitos garantidos, o reconhecimento pelos seus méritos nas conquistas desportivas. Este ano o Brasil irá sediar os Jogos Olímpicos e Paralímpicos, é o ápice do esporte bem diante de todos. O mercado de trabalho abre as portas para aqueles profissionais capacitados que pretendem atuar na área do alto rendimento e também serve de inspiração para quem atua na formação de talentos ou inclusão social.

O sucesso do Projeto Bugre Lucena da UFRGS se dá pelo empenho de seus coordenadores/professores, o apoio da Universidade e de entidades parceiras e pela participação de alunos e familiares. O fato de o estágio ser realizado em um projeto que trabalha com uma metodologia própria para o ensino de judô para deficientes visuais, e encara a inclusão como prioridade, supervisionado por profissionais capacitados com larga experiência na área, colaborou para o êxito do estágio. Problemas e imprevistos, que ocasionalmente ocorreram durante o semestre, fizeram com que os planos de aula fossem modificados e atividades adaptadas, servindo assim para o aprimoramento da metodologia.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maicon Ornelas; SILVA, Rita de Fátima. Atividade motora adaptada e desenvolvimento motor: possibilidades através das artes marciais para deficientes visuais. **Movimento & Percepção**, São Paulo, v. 10, n. 14, p. 222-239, jan./jun. 2009.

ÂNGELO, Hugo Filipe Busano Pinto. **Introdução e aperfeiçoamento técnico/tático – judô**. 2012. 61 p. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2012. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/23276/1/Relat%C3%B3rio%20Mestrado%20Treino%20Crian%C3%A7as%20e%20Jovens_Hugo%20%C3%82ngelo_2012.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2016.

ARAÚJO, Paulo Ferreira de. **Desportos adaptados no Brasil**. São Paulo: Phorte, 2011.

BRASIL. Lei 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a lei brasileira de inclusão da pessoa com deficiência (Estatuto da pessoa com deficiência). **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, n. 127, p. 2-11, 7 jul. 2015. Seção 1.

BRASIL 2016. Portal oficial do governo federal sobre os jogos olímpicos e paralímpicos 2016. **Judô**. Brasília, 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/judo>>. Acesso em: 26 mai. 2016.

BROUSSE, Michel; MATSUMOTO, David. **Judo: a sport and a way of life**. Seoul, Korea: International Judo Federation, 1999.

BRUNO, Marilda Moraes Garcia; MOTA, Maria Glória Batista da. Colaboração: Instituto Benjamin Constant. **Programa de capacitação de recursos humanos do ensino fundamental: deficiência visual**. Vol. 1. Fascículos I – II – III. Brasília: MEC, Secretaria de Educação Especial, 2001. 196 p. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/def_visual_1.pdf>. Acesso em: 18 mai. 2016.

CALLEJA, Carlos Catalano. **Caderno técnico-didático de judô**. Brasília: MEC, Secretaria de Educação Física e Desportos, 1989.

CAMPANI, Darci Barnech. **Judô para deficientes visuais: Análise do potencial e necessidades pedagógicas para uma projeto de inclusão social**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2008.

CAMPANI, Darci Barnech; KRUMEL, Vinícius Franke. **Projeto de judô para portadores de necessidades especiais**. In: X CONGRESO IBEROAMERICANO DE EXTENSIÓN. Montevideu: Universidad de La República, 2009.

CARDOSO, Roberto Machado. **Diferenças e similitudes pedagógicas e metodológicas nas três diferentes etapas do ensino do judô no Projeto Bugre**

Lucena da ESEF/UFRGS. 2014. 43 p. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2014.

CASTRO, José Alberto Barbosa de Moura e. **Estudo de Influência da capacidade de resistência aeróbia na orientação e mobilidade do cego.** 1993. 149p. Dissertação (Doutoramento) – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, 1993.

CRAFT, Diane H., LIEBERMAN, Lauren. Deficiência visual e surdez. *In:* WINNICK, Joseph P. **Educação física e esportes adaptados.** Barueri: Manole, 2004. p.181-205.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Delegação recorde do Brasil marca presença na abertura dos Jogos Parapan-Americanos de Toronto 2015.** Brasília, 2015. Disponível em: <<http://cpb.org.br.187.38-89-161.groveurl.com/delegacao-recorde-do-brasil-marca-presenca-na-abertura-dos-jogos-parapan-americanos-de-toronto-2015>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Guia de Imprensa Parapan Am Toronto 2015.** Brasília, 2014. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/wp-content/uploads/2014/02/guia_parapan_v6-1.pdf>. Acesso em: 19 mai. 2016.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Modalidades:** Judô. Brasília, 2014. Disponível em: <<http://www.cpb.org.br>> Acesso em: 26 mai. 2016.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE DEFICIENTES VISUAIS. **Judô.** Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://cbd.v.org.br/pagina/judo>>. Acesso em: 26 mai. 2016.

DE MASI, Ivete. **Deficiente visual:** educação e reabilitação. Programa Nacional de Apoio à Educação de Deficientes Visuais. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial, 2002.

DIAS DE SÁ, Elizabet Dias; CAMPOS, Izilda Maria de; SILVA, Myriam Beatriz Campolina. **Atendimento educacional especializado – Deficiência visual.** Brasília: SEESP/SEED/MEC, 2007. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/ae_dv.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2016.

DUNCAN, Oswaldo. **Judô, luta no chão (*katame-waza*).** Ediouro, 1979.

ENAMEC. **II Encontro Nacional de Artes Marciais e Esportes de Combate.** Porto Alegre, 2015. Disponível em: <<http://enamec.wix.com/2enamec#!trabalhos/b12di>>. Acesso em: 02 mai. 2016.

FEDERAÇÃO GAÚCHA DE JUDÔ. **Unesco declara judô como esporte mais adequado para crianças.** Porto Alegre, 2013. Disponível em: <<http://www.judors.com.br/2013/02/13/unesco-declara-judo-como-esporte-mais-adequado-para-criancas/>>. Acesso em: 24 mar. 2016.

FRANCHINI, Emerson. **Judô: desempenho competitivo**. Barueri/SP: Manole, 2001.

GARCIA, Juan Pedro Fuentes. Métodos de ensino e destrezas de comunicação no ensino do tênis. *In*: BALBINOTTI, Carlos *et al.* (Org.). **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Relatório mundial sobre a deficiência**. World Health Organization, The World Bank. Tradução Lexicus Serviços Linguísticos. São Paulo: SEDPcD, 2012. 334 p.

Disponível em:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44575/4/9788564047020_por.pdf>.

Acesso em: 19 mai. 2016.

GLOBOESPORTE.COM. **Entenda os critérios de classificação funcional nas Paralimpíadas londrinas**. Londres, 2012. Disponível em:

<<http://globoesporte.globo.com/paralimpiadas/noticia/2012/08/entenda-os-criterios-de-classificacao-funcional-nas-paralimpiadas-londrinas.html>>. Acesso em: 21 mai. 2016.

INSTITUTO BENJAMIN CONSTANT. **Como tudo começou**. Rio de Janeiro, 2005.

Disponível em: <<http://www.ibc.gov.br/?catid=13&blogid=1&itemid=89>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

JUDÔ EM REVISTA. Medalhas especiais: judô para todos Brasil tem participação recorde em evento internacional e conquista 10 pódiums. **Judô em Revista**, Rio de Janeiro, Confederação Brasileira de Judô, n. 7; p. 8, jul. 2014.

Disponível em: <<http://rdweb.uberflip.com/i/363071-jud%C3%B4-em-revista-n%C2%BA7>>. Acesso em: 16 mai. 2016.

JÚNIOR, Walter Russo de Souza; SANTOS, Leonardo José Mataruna dos. O Judô como atividade pedagógica desportiva complementar em um processo de orientação e mobilidade para portadores de deficiência visual. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 7, n. 35, abr. 2001. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd35/judo.htm>>. Acesso em: 15 abr. 2016.

KANO, Jigoro. **Judô kodokan**. Tradução Wagner Bull. São Paulo: Cultrix, 2008.

KRUMEL, Vinícius Franke. **Aspectos motivacionais no judô para deficientes visuais**. 2011. 60p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação/Licenciatura) – Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre: 2011.

MASINI, Elcie F. Salzano. **O perceber e o relacionar-se com o deficiente visual**. Brasília: Corde, 1994.

MOREIRA, Wellington Costa *et al.* Fatores que influenciam a adesão de deficientes motores e deficientes visuais a prática desportiva. **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 11, n. 104, jan. 2007. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd104/deficientes-motores-visuais.htm>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

NUNES, Alexandre Velly. **A influência da imigração japonesa no desenvolvimento do judô brasileiro**: uma genealogia dos atletas brasileiros medalhistas em Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais. 2011. 197p. Tese (Doutorado) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo: 2011.

NUNES, Alexandre Velly. **Judô caminho das medalhas**. 1ª ed. São Paulo: Kazuá, 2014.

NUNES, Alexandre Velly; TRUSZ, Rodrigo Augusto. **Relatório de atividades 2013/2014**. Projeto de extensão universitária Bugre Lucena – Inclusão social através do judô – Crianças e adolescentes em situações de risco, deficientes visuais e menores infratores. Porto Alegre, 2015.

RAMILLON, Jean-Paul. **Méthode pedagogique en judo**. FFJDA, 2014.

SAITO; Suzana Passinato de. Motivos que levam indivíduos portadores de deficiência visual a participar de atividades desportivas adaptadas de alto rendimento. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 15, n.e, p. 20-32, 2007. Disponível em: <<http://www.revistamineiradeefi.ufv.br/artigos/arquivos/f7b38d5ac093406fc724b0fc6a5fb236.pdf>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

SIGPROJ. Sistema de Informação e Gestão de Projetos do Ministério da Educação. **Bugre Lucena XXI: Inclusão social através do judô - crianças e adolescentes em situações de risco, deficientes visuais e menores infratores**. Brasília: MEC, 2013. Disponível em: <<http://sigproj1.mec.gov.br/apoiados.php?projeto id=116934>>. Acesso em: 14 abr. 2016.

THE OLYMPIC MUSEUM. **Hope**: when sport can change the world. Educational kit. Lausanne, 2011. Disponível em: <http://www.olympic.org/Documents/Olympic_Museum/Education/DPHOPE/DP_Hope_EN_web.pdf> 2011. Acesso em: 02 abr. 2016.

TRUSZ, Rodrigo Augusto; NUNES, Alexandre Velly. A evolução dos esportes de combate no currículo do curso de Educação Física da UFRGS. **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 179-204, jan./abr., 2007.

VIEIRA, Carmelino de Souza; JÚNIOR, Walter Russo de Souza. **Judô paraolímpico**: manual de orientação para professores de educação física. Brasília: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006.

VIRGÍLIO, Stanlei. **A arte do judô**. 3ª ed. Porto Alegre: Rígel, 1994.

VILLAMÓN, Miguel; MOLINA, J. Pedro. La iniciación deportiva en el judô. *In*: VILLAMÓN, Miguel (Org.). **Introducción al judô**. Barcelona: Hispano Europea, 1999. p.145-165.

VENDITTI JÚNIOR, Rubens; MONTANS, Daniela Ferreira. Atividade motora adaptada para deficientes visuais: experiências com a natação em instituições inclusivas. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 12, n. 152, jan. 2011. Disponível em: <www.efdeportes.com>. Acesso em: 20 mai. 2016.

WINCKLER, Ciro. Atividade físico-esportiva para pessoas cegas e com baixa visão. *In*: DUARTE, Edison; LIMA, Sônia. **Atividade física para pessoas com necessidades especiais**: experiências e intervenções pedagógicas. Rio de Janeiro: Guanabars, 2003.

ANEXO A – Fotos do Projeto Bugre Lucena

Figura 1 – Cerimônia de graduação



Fonte: Relatório de Atividades Projeto Bugre Lucena 2013/2014

Figura 2 – Copa Interescolar do Projeto Bugre Lucena



Fonte: Relatório de Atividades do Projeto Bugre Lucena 2013/2014

Figura 3 – Auxílio na organização e arbitragem da Copa Interescolar de Judô, realizada na EsEFID/UFRGS em 2014



Fonte: Arquivo Projeto Bugre Lucena

Figura 4 – Representando a Equipe da UFRGS no desporto universitário



Fonte: Arquivo Projeto Bugre Lucena

Figura 5 – Homenagem aos bolsistas e ex-bolsistas em cerimônia de comemoração aos 25 anos do Projeto Bugre Lucena



Fonte: Site da Prefeitura de Porto Alegre

Figura 6 – Acompanhando, como *staff*, a Equipe ACERGS/UFRGS de Judô em viagem para competição em São Paulo.



Fonte: Página do *Facebook* da ACERGS

Figura 7 – Atuação do acadêmico como auxiliar técnico da Equipe ACERGS/UFRGS na competição GRAN PRIX INTERNACIONAL DE JUDÔ PARA CEGOS 2014



Fonte: Página do Facebook da ACERGS