

Professor (a): Mariana A. Teixeira

Disciplina: **Educação Física**

Aluno (a): _____

Série: _____ Turma: _____ No. _____ Data: 04 / 03 /2019

APOSTILA DE DEFESA PESSOAL

Arte Marcial e seus efeitos sobre o desenvolvimento psicológico humano. Revisão da literatura marcial

Com origens históricas antiquíssimas, etimologicamente falando, a “Arte Marcial” quer dizer “Arte Militar” – marcial refere-se a Marte, deus romano da guerra – e são técnicas de combate com ou sem armas (ÁRIES, 1998). Devido a suas distantes origens cronológicas e, também, ao fato de que muitos dos ensinamentos eram passados verbalmente, com ausência quase que total de registros escritos, suas gêneses históricas reais são envoltas de mitos e lendas (ÁRIES, 1998).

Segundo Áries (1998), muitas pessoas acreditam que artes marciais são as lutas orientais praticadas cotidianamente em academias. Entretanto, para o mesmo autor, também existem definições melhor creditadas, que as conceituam como diferentes métodos de defesa pessoal e técnicas militares a serviço dos povos para defesa da pátria e de seus bens. Desta forma, não basta ser uma técnica de combate ou defesa pessoal para ser considerada arte marcial, é necessário também que tenha sido utilizada historicamente como método ou recurso de defesa de uma nação ou comunidade (ÁRIES, 1998).

No oriente, influências advindas da filosofia e de religiões como o budismo, taoismo, xintoísmo e confucionismo estão intimamente arraigadas na cultura e igualmente ligadas às artes marciais. Tal junção visava preparar o sujeito física e espiritualmente, e objetivavam, deste modo, seu aprimoramento como ser humano de uma forma mais ampla (LEE, 2007). Para Áries (1998, p. 17) tais “artes têm a intenção de servir como meio de autoanálise e aprimoramento do caráter, levando o praticante a uma maior compreensão das forças que regem o universo”. Os esportes de combate, por sua vez, são definidos como práticas desportivas com competições e regras estabelecidas, podendo ou não ser utilizados como técnica de defesa pessoal ou de aperfeiçoamento físico, mas não visam contribuir para o amadurecimento e aperfeiçoamento do indivíduo (ÁRIES, 1998).

Diante do exposto, pode-se afirmar que, conforme Áries (1998), o Karatê, o Judô, o Jiu-Jitsu e o Aikidô, por exemplo, podem ser considerados artes marciais da mesma forma que a Capoeira brasileira, visto que os escravos existentes em todo o Brasil, além de desenvolvê-la, utilizaram-na para sua própria defesa e incorporaram nela seus elementos culturais. Na mesma linha de raciocínio, exemplificativamente, o boxe, o

kickboxe e o MMA (do inglês *mixed martial arts*; artes marciais mistas), para o mesmo autor, não podem ser considerados artes marciais pelos mesmos fatores: além de não terem sido ensinados sistematicamente nas forças armadas de uma nação, não têm a intenção de desenvolver aspectos espirituais e de auto-aperfeiçoamento nos praticantes.

Importante observar que, como a competitividade é bastante disseminada no mundo atual, principalmente na parte ocidental, muitas artes marciais têm sido ensinadas somente como esportes de combate. Torna-se comum, assim, encontrar escolas que ensinam as mesmas técnicas marciais, porém com um enfoque doutrinário diferente do original (ÁRIES, 1998).

As artes marciais, como enfatizado antes, são permeadas por inúmeros aspectos, entre eles os religiosos e filosóficos. Sábios do passado, como o fundador do Taoísmo, Lao Tsé, e outros, como os do oráculo grego de Delfos afirmavam o que, para muitos, são considerados axiomas filosóficos clássicos. Era dito por eles, Lao Tsé e no Oráculo de Delfos, respectivamente:

Aquele que conhece os outros é sábio, aquele que conhece a si mesmo é iluminado. Aquele que vence o outro é potente, aquele que vence a si mesmo é forte. Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses. (ÁRIES, 1998, p.18 e p. 36)

Da mesma forma, Gichin Funakoshi orientava seus discípulos (através de máximas dentro dos seus vinte ensinamentos) para que cada um “Conheça a si próprio antes de julgar os outros” (FUNAKOSHI, 2005). Ao analisar essas sentenças e sabendo de doutrinas que influenciaram tais artes, é notória a importância do autoconhecimento, autocontrole e autoconfiança, não só para os karatecas, mas para todo artista marcial. Estes aspectos seriam passados para os aprendizes ao experimentarem a prática, pois só assim, diante da necessidade de sobrevivência, tais ensinamentos surtiriam efeito. De acordo com Feijó (1992), a prática de Jiu-Jitsu, Judô e Karatê são marcadas pelas características como nobreza, obediência ao mestre e às regras, respeito mútuo, e são reconhecidas por enfatizar a competição interna. Isso significa que o maior desafio do atleta ou do praticante está em vencer uma “guerra interior” que é travada contra os desequilíbrios e desarmonias pessoais, o que auxilia no autocontrole e no combate à agressividade (FEIJÓ, 1992; PACHECO, 2012).

Destarte, autoconhecer-se finda em melhores relações internas e externas. O auto aperfeiçoamento propagado neste campo da atividade humana pode ser evidenciado na afirmação de Morihei Ueshiba, o fundador do Aikido, quando ensinava aos seus discípulos que “a essência do aikido não está no combate aos outros, mas na luta consigo próprio.” (ÁRIES, 1998, p. 163), e de igual maneira no ensinamento de mestre Funakoshi (2005), cuja máxima enunciava “não pense em vencer, pense em não ser vencido”.

O mundo das artes marciais é bastante empírico, isto é, o indivíduo vai se conhecendo e aprendendo, principalmente a partir de suas experiências. Será através da experimentação prática que ele irá ganhando provas dos fundamentos ensinados e, principalmente, de sua própria capacidade, gerando deste modo

confiança em si mesmo. Não existe material publicado para referência, mas uma máxima oral comum em academias de artes marciais japonesas diz que “Sem a prática, não há prova. Sem a prova, não há confiança. Sem a confiança, não há respeito”.

Como é possível constatar, muitas artes marciais defendem o autoconhecimento como um pilar bastante importante na construção do praticante. A guisa de exemplo, alude-se a um conjunto de pensamentos que ficou conhecido popularmente como “os mandamentos do judô”, ensinamentos que Jigoro Kano – seu fundador – transmitia aos seus alunos e que, como explica Virgílio (1986), orientam a sua prática. Entre eles, neste contexto, pode-se destacar o “conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar” (VIRGÍLIO, 1986) e, ainda, novamente pode-se fazer menção a Gichin Funakoshi (2005) quando em seus ensinamentos afirmava: “Conheça a si próprio antes de julgar os outros”. Ao provar a autoconfiança e autoconhecimento, o indivíduo se autoavalia e, tomando noção do seu valor, pressupõe-se que tem possibilidades de adquirir o autorrespeito e, ao menos em tese, sabendo da sua importância desenvolveria a estima e o respeito ao próximo.

Praticamente em todas as modalidades deste esporte as atividades se iniciam e terminam com cumprimentos. De acordo com o site do Instituto Takemussu (1996), centro oficial de divulgação do Aikido Tradicional no Brasil, Morihei Ueshiba (fundador desta arte) educava que o “Aikido começa e termina com respeito”. Gichin Funakoshi (2005) tinha como mandamento o “respeito acima de tudo” e como ensinamento “não se esqueça que o karatê inicia-se e termina com saudação”, e Jigoro Kano (2008) também enfatizava bastante as reverências. Este, por sua vez, explicava isso como uma indicação, um sinal de respeito com o colega, principalmente por ele “emprestar” seu corpo para o seu treino.

Da mesma forma que na existência cotidiana, no mundo marcial dificilmente se vencem obstáculos sem o desenvolvimento de estratégias. E no calor da batalha, vence aquele que consegue o autocontrole para manter-se equilibrado a ponto de desenvolver tais táticas. Muitos comparam um combate marcial a um jogo de xadrez, no qual a pessoa tem sempre que estar um passo à frente do seu oponente para vencê-lo. A diferença é que a integridade física também está em jogo, uma variável que força (estimula) o desenvolvimento de um grande equilíbrio mental em situações estressantes. Morihei Ueshiba instruía que “o estado interior deve ser como um grande e calmo mar” (ÁRIES, 1998, p.163), e mestre Funakoshi (2005) tinha como ensinamento que o karateca deveria “evitar o descontrole do equilíbrio mental”.

Finalmente, é importante discorrer que diversos mestres recomendavam que as artes marciais não deveriam limitar-se somente à academia e, principalmente, que somente surtiriam seu real efeito nos praticantes se seus princípios fossem aliados a vida cotidiana. Como último exemplo, faz-se referência mais uma vez a dois grandes educadores e expoentes do meio artístico marcial, o mestre Funakoshi (2005), que ensinava como um mandamento acerca de sua modalidade que “o Karatê dará frutos quando associado à vida cotidiana”, e o mestre Kano (2008), que via o judô como uma ferramenta para ensinar e aprimorar o uso da energia mental e física das pessoas, e tinha como propósito principal ajudar a pessoa a se aperfeiçoar – nos aspectos físicos, intelectuais e morais – com a finalidade de que, através disso, este pudesse contribuir com a sociedade.

Técnicas de amortecimento de quedas (ukemi-waza)

O equilíbrio é a lei primordial que rege o judô. Assim quando se perde o equilíbrio se sujeita a quedas. E, como é natural, se não soubermos amortecer o contato do nosso corpo com o solo, estamos sujeitos a nos machucar. Para evitar isso existe o que chamamos ukemi-no-waza.

Saber cair é a base indiscutível das projeções. É necessário um treino metódico e perseverante, para vencer o medo da queda. Essa superação nos permite progredir nos conhecimentos do judô. Assim teremos um espírito aberto para ataque e defesa, aplicando os movimentos com rapidez e precisão.

As direções fundamentais para ukemi são:

- Ushiro-ukemi – queda para trás;
- Mae-ukemi – queda para frente;
- Yoko-ukemi – queda lateral, para esquerda ou direita (migui e hidari);
- Zepo-Kaiten-Ushiro – rolamento;
- Zepo-Kaiten-Ukemi ou Zepo-Kaiten-Mae - rolamento.



Referências Bibliográficas:

- <http://altimarpimentel.blogspot.com/2014/05/judo-tecnicas-de-amortecimento-de.html>
- <https://www.efdeportes.com/efd202/artes-marciais-e-desenvolvimento-humano.htm>

Cooperação e Compreensão no Esporte

O conceito de Ética

Penso que seja necessário, em primeiro lugar, porque isto me parece fortemente cunhado no pensamento profissionalizante, refletir sobre o que não é ética. Ética não é reserva de mercado. Ética não é pretexto para esconder mazelas profissionais e irresponsabilidades de pares. Ética também não é o simples filosofar e induzir a dúvidas. "Ética, enfatize-se, desserve apenas para adornar a retórica; é algo que pode e deve pautar a conduta de um ser consciente" (ALONSO, 2002: 83).

Ética deriva do grego e significa em sua grafia original "costumes". Estamos falando, portanto, do comportamento humano, vinculado a um determinado grupo, ambiente ou cultura.



Medalhista olímpico, **Ryan Lochte** é pego no doping por causa de foto.

Ética no esporte

Não nos faltam discussões a respeito da ética no esporte, pelo menos no mundo das torcidas e da mídia. Podemos acompanhar diariamente, nos comentários pelas ruas ou pelos jornais, escritos, falados e televisionados assuntos pertinentes à moral e à ética nos esportes. Poderíamos arrolar centenas de fatos que suscitariam polêmicas discussões a respeito. Vou lembrar algumas delas:

- As supostas falcaturas da Confederação Brasileira de Futebol, os chamados "gatos" do esporte, que falsificam carteiras de identidade para tirar proveito de uma idade menor;
- Rubinho ter que deixar Schumacher passar à frente para somar mais pontos no Mundial de fórmula 1 em 2003;
- Um determinado árbitro que, no campeonato brasileiro de 2005, foi preso por manipular resultados de jogos;
- A descoberta constante do uso de anabolizantes por parte de atletas de alto nível.

A mídia prega a todo instante chavão moral e de **fair play**, quando ela mesma, na prática profissional de seus agentes, usa de meios inescrupulosos para manter seus níveis de audiência. O canibalismo da disputa pelos direitos de transmissão do futebol, por exemplo, não condiz com os princípios do **fair play**, enquanto que "na disputa pelas quotas de vendas e audiências fogem do plano do **fair play** como o diabo da cruz e não parecem nada incomodados com isso.

A distribuição das cotas de televisão na Série A 2018, com bolo de R\$ 1,3 bilhão



Resta-nos avaliar alguns pontos contraditórios para delinear novas perspectivas para uma ética no esporte.

Temos um esporte que se profissionaliza cada dia mais e se submete às regras do mercado do trabalho economicamente produtivo e que, se por um lado se distancia da puritana ética protestante do trabalho, por outro, e pelos mesmos motivos, cerceia as liberdades individuais, o livre arbítrio e a possibilidade do ser humano se reconhecer no produto de seu próprio trabalho, cedendo lugar aos interesses do rendimento individualista, das vantagens econômicas e da perversidade da desestruturação trabalhista. Quais são as preocupações éticas com o fim da carreira esportiva? Os segmentos sociais que cuidam do esporte estão preocupados em como será a vida dos cidadãos, que lutaram vários anos para melhorar e manter altos índices de performance, estiveram no foco da mídia e, de repente, vivem no anonimato e muitas vezes na miséria?

Não quero me referir apenas ao âmbito do alto rendimento, que é sem dúvida o desaguadouro de inúmeras mazelas éticas, mas também à iniciação esportiva e à descoberta de talentos.

Cito, como exemplos, dois temas importantes: Um que diz respeito ao papel dos pais. Até que ponto pode se considerar ética a participação dos pais no desenvolvimento esportivo de seus filhos. Os pais estão conscientes e conversam com seus filhos a respeito das consequências positivas e negativas da prática esportiva? Os pais permitem a livre escolha da prática esportiva de seus filhos? As crescentes expectativas de trabalho no esporte, criadas por pais e filhos, que levam ao sonho da riqueza e do sucesso, são compatíveis com a realidade do mundo esportivo?

O outro tema é o das assim denominadas "peneiras", que frequentemente mandam de volta para casa centenas de jovens decepcionados e frustrados por não terem conseguido um "lugar ao sol", como a que vimos recentemente na televisão, no caso específico do futebol, inclusive com a participação de renomados técnicos nacionais.

O esporte que inicialmente era apenas competição, usado para demonstrações de superioridade, agora é tratado como "esporte para todos", o que abriu margem para grandes campanhas de valorização das práticas esportivas, reforçando muito o aumento da abrangência do renovado conceito esporte. A razão social do esporte, anteriormente atrofiada pelas próprias limitações do esporte de competição, cresceu muito em relevância, com isso passou a ser utilizado pelos canais de mídia (canais de televisão, jornais, revistas, rádio, internet) como meio de divulgação e comércio dos mais variados produtos.

A visão de esporte imposta pela mídia

Atualmente, principalmente em países subdesenvolvidos, as pessoas não dispõem de grandes oportunidades para melhoria da qualidade de vida. Nesse ponto, o principal papel da mídia é mostrar para a sociedade o esporte como uma forma rápida, sem muito esforço e/ou prazerosa da tão sonhada oportunidade de melhoria sócio-econômica.

À medida que a mídia vai promovendo mais e mais a repetição deste pensamento, a sociedade vai aceitando e encarando-o como verdadeiro. "Para tanto, a indústria midiática contribui decisivamente, pela força do apelo imagético e por seu efeito multiplicador, para que estas interpretações se tornem 'familiares' e sejam incorporadas à cultura esportiva" (PIRES, 2005, p. 115).

Por sua vez, o Capitalismo impõe que as pessoas estejam sempre buscando a melhoria de sua situação financeira. Sendo assim, o papel da mídia é mostrar e idolatrar alguns pouquíssimos atletas que conseguem obter sucesso através do esporte e fazer com que estes passem a servir como modelos para outros milhões de pessoas que tentarão em vão este mesmo sucesso.

Analisando a afirmativa de Kenski (1995), a autora diz que “o atleta super star é valorizado comercialmente como espaço publicitário por onde podem ser veiculadas as mensagens dos patrocinadores. Divulga-se o campeão e, junto com ele uma imagem símbolo, valorizada socialmente, de saúde, força, poder, [dinheiro, fama], vitória e prestígio”.

Assim, a mídia, como aliada do Capitalismo, utiliza este atleta campeão como parâmetro de sucesso para a sociedade. As empresas o utilizam para fazer propaganda de seus produtos e aumentar suas vendas. Por sua vez, a população acaba procurando e comprando os produtos anunciados pelo atleta campeão. Não significa que isto não possa ou não deva de forma alguma ser feito, significa que o esporte não pode ser resumido a isso e utilizado apenas para esse fim, apenas com interesses econômicos.

Podemos perceber que atualmente na mídia há uma predominância quase total do “Esporte Rendimento” (ou “Esporte Espetáculo”) em detrimento do “Esporte Saúde e/ou Social”. Pouco se vê reportagens falando sobre os benefícios de determinado esporte para a saúde, ou, raramente se vê alguma reportagem falando sobre algum projeto social esportivo e mostrando os benefícios sociais do esporte, como inclusão, integração, socialização, fuga do mundo da criminalidade...

Quando algo parecido com isso aparece nos programas esportivos, é alguém que veio de origem humilde e que conseguiu se tornar um bom atleta, um campeão. Assim, fala-se de sua vida sofrida, dos obstáculos vencidos e de como obteve sucesso... Apenas do conto de fadas!

Nesse caso, a mídia afirma que qualquer pessoa pode ter sucesso através do esporte, inclusive as de origem mais humilde. Isso, sem dúvida, é pura ilusão. Um ou outro conseguem, no universo de milhões. As pessoas não têm chances iguais, principalmente as menos favorecidas economicamente. No entanto, outros inúmeros milhões de pessoas, principalmente estas de origem mais humilde, cultivarão e correrão atrás deste mesmo sonho irrealizável para ver se conseguem deixar a pobreza.

O espetáculo esportivo, que antes acontecia apenas para o deleite das arquibancadas, foi globalizado. A televisão multiplicou a plateia de milhares para criar a audiência e o mercado de milhões (...). A indústria do esporte cresceu e com ela a qualidade dos eventos e dos equipamentos esportivos. Os espetáculos esportivos estão cada vez mais elaborados, cada vez mais espetaculares e, ao mesmo tempo, mais ajustados ao formato exigido pela mídia. O esporte foi metamorfoseado definitivamente pelo dinheiro. Modificou-se tudo que foi necessário para seu novo formato, desde o ideal até as regras. Uma nova equação foi produzida: espetáculo esportivo mais mídia é igual a lucros milionários (PILATTI; VLASTUIN, 2004).

Referências

- ALONSO, F.R. Requisitando os fundamentos da ética. In: J.A.A. COIMBRA (Org.). *Fronteiras da Ética*. São Paulo: Senac, 2002. p. 75-119).
- <https://efdeportes.com/efd76/etica.htm>
- www.efdeportes.com/efd123/ilusao-em-massa-o-papel-da-midia-no-esporte.htm