

0867 - BENEFÍCIOS PARA PARTICIPANTES DO PROJETO INICIAÇÃO AO KUNG FU -

Lucas Ribeiro Cecarelli (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Jonathan Henrique Siqueira Faganello (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Wilson do Carmo Junior (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - lucas_cecarelli@lepespe.com.br.

Introdução: As artes marciais, entre elas o Kung Fu, são reconhecidas e praticadas popularmente como atividade cultural, de lazer, de manutenção da saúde (“bem estar”) e como esporte de alto rendimento. Sua introdução no Brasil se deu com a vinda dos primeiros japoneses a partir da década de 1920. O Kung Fu é um sistema de luta desenvolvido na China no Templo Shao-Lin. A expressão Kung Fu, pode ser traduzida de várias maneiras, como por exemplo: “Tempo de habilidade” e “Trabalho árduo”. O projeto de extensão “Iniciação ao Kung Fu” foi criado no campus de Rio Claro há 3 anos, tendo como responsável o Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior. Durante estes anos passaram pelo projeto aproximadamente 110 alunos que tiveram contato com esta arte marcial milenar. Os principais objetivos do projeto são no sentido de estimular a disciplina e educação para a vida prática. Indicar a luta como modalidade de esporte, cuja prática mostra o caminho da cooperação, integração e espírito de competitividade sem uso da agressão. Atualmente o projeto conta com 30 alunos que praticam esta arte marcial, em duas aulas por semana, sob o comando do mestre Jonathan Faganello. **Objetivos:** Este trabalho buscou identificar quais os principais benefícios da participação no projeto de Kung Fu indicados pelos alunos. **Métodos:** Para realização do trabalho foi aplicado aos 30 alunos do projeto de extensão “Iniciação ao Kung Fu” um questionário com perguntas abertas. Baseado na estrutura das pesquisas qualitativas foi feita uma análise exploratória e descritiva dos dados. Através da categorização dos discursos foi possível o agrupamento das respostas e identificação dos benefícios da participação no projeto de extensão para os participantes da pesquisa. **Resultados:** A partir da análise das respostas identificamos como apontamentos recorrentes em cerca de 80% dos participantes, os seguintes benefícios, que podem ser divididos em psicológicos, fisiológicos e sociológicos: - Psicológicos: Aumento do bem estar, da auto confiança, do auto conhecimento, da atenção e do equilíbrio mental.- Fisiológicos: Aumento do reflexo, do equilíbrio, da coordenação motora, do senso de espaço/direção e do fortalecimento muscular.- Sociológicos: Melhora no relacionamento social, aumento no círculo de amizades e aumento do respeito às diferenças. Além destes benefícios destaca-se o freqüente aparecimento do “não incentiva a violência”, que demonstra a prática do Kung Fu ser voltada para a formação do caráter do cidadão. Através dessa análise também foi possível perceber que este projeto assim como muitos outros contribui para o desenvolvimento intelectual, físico e pessoal dos participantes. O trabalho e resumo tiveram 100% de participação discente e o auxílio do coordenador do projeto.