



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

O CAMINHO SUAVE

THE SOFT WAY

Silvia do Socorro Luz Pinheiro

RESUMO: As epístolas apresentadas a seguir foram enviadas às atuantes do grupo de teatro – Quintessência, no intuito de fomentar um diálogo e uma discussão sobre a entrada de cada uma nesse Caminho suave e, ao mesmo tempo, revelar a elas o que é esse caminho. E dentro do mesmo, apontar como se desenvolve essa relação Mestre x discípulo atualmente na minha pesquisa de doutoramento intitulada Kata Pessoal: uma dialética entre o treinamento psicofísico e a criação cênica.

PALAVRAS-CHAVE: Judô. Caminho. Kata Pessoal

ABSTRACT: The epistles presented below were sent to the members of the theater group - Quintessência, in order to foster a dialogue and a discussion about the entry of each one in this smooth Path and, at the same time, reveal to them what this path is. And within it, to point out how this Master x disciple relationship develops today in my doctoral research entitled Kata Personal: a dialectic between psychophysical training and scenic creation.

KEYWORDS: Judo. Way. Personal Kata

Belém, novembro de 2019

Caros leitores,

Esse ato de epistolar convida-os a percorrer, por meio dessas linhas, o meu andarilhar nesse “caminho suave” que é o Judô e que trilho por quase trinta anos. Desde o primeiro contato com a literatura sobre treinamento com artes marciais para o ator, compreendi o quanto esse universo me pertence. Foi por meio da palavra *Kata*, formas pré-organizadas de ataque e defesa no Judô (PINHEIRO,2012), que desvelei um universo caótico que é o treinamento psicofísico. O *tatame* e a sala de treinamento são um espaço onde o caos se instala para ressurgir no corpo de uma forma contínua, como um devir. Enquanto artista marcial preciso estar pronta sempre, independente do que vem depois, mesmo não sabendo o que virá, até chegar o momento da luta/cena, a partir daí saberei o que fazer, o instante de agir, de caminhar o caminho.



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

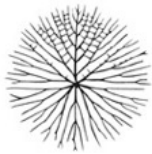
No “caminho suave” corpo/mente busca reencontrar-se, reequilibrar-se, tornar-se novamente um organismo integrado em suas respectivas funções e estruturas, um organismo no qual voz, emoções, sentidos, consciência, movimentos e ações se encontrem prontificados à expressão em cena.

Nesse meu andarilhar suave uso como bússola os quatro princípios do Judô para me guiar como artista marcial e como ser humano: 1 - O *Seiryoku Zenyu*, o melhor uso da energia; 2 - *Jita kioei*, bem-estar e benefícios mútuos; 3 - *Ju*, princípio da suavidade; 4 – *Koshi*, energia (KANO, 2008).

As pegadas que deixei delicadamente marcadas ao longo desse percurso servem agora para estimular que outras companheiras de trabalho caminhem ao meu lado até que possam encontrar sua própria trilha, seu próprio caminho.

Sim, não caminho mais sozinha, pois tive a sorte de encontrar a Bruxa Brida – atriz e professora de Artes, a Estrela Sol – atriz e assistente social, a Monja Paty – atriz e professora de yoga e a Encantada Odoyá– atriz e arte-educadora, que agora alumiam os nossos passos, esses são os pseudônimos das atrizes usados neste artigo e eu assinarei como Senhorita Luz. Confesso que embora o caminho seja suave, inquietações, delírios e dúvidas me assaltam de modo tão severo que sou levada a extravasar meu desassossego por meio de epístolas, tal como essa que agora vos remeto. Houve até um momento que, acometida de extrema angústia, fui levada a escrever a mim mesma no afã desejo de encontrar algum segredo que me auxiliasse a entender a relação entre mestre e discípulo.

A escrita que adoto nesse artigo está alinhada atualmente com o pensamento de Cecília Salles (2006). A autora defende a ideia de que a obra de arte é o próprio processo em construção, sem início nem fim e com características marcantes como simultaneidade de ações, dinamicidade, associações, imitações que transcorrem à margem da memória, dos registros de percepção e da pluralidade individual, portanto relacionada ao conceito de Redes de Criação. Salles tem como intenção revelar que as anotações, no caso aqui, as cartas – é um processo em construção, espaço de trocas e criação, um lugar de memória, onde a obra está *in statu nascendi*.



Por esta via, sinto-me confortável epistolar sobre meu processo criativo radicado na sala de trabalho do grupo de pesquisa – Quintessência. Onde dialogo com as atrizes do grupo por meio de cartas, que nessas cartas, as mesmas revelaram o entrar e o caminhar da vivência no grupo. Enviei cartas para cada uma e pedi a elas que me respondessem, também, por meio de cartas, como está o andamento do treinamento e assim foi se desenrolando o diálogo e o estado em que se encontrava a pesquisa.

Então, mesmo envolta em descrença, própria das almas realistas, escolhi um envelope rosa e uma folha de papel vermelha, rabisquei minhas dúvidas, dobrei a folha e a acomodei delicadamente dentro do envelope. Assim, na certeza de se tratar de procedimento infantil e fabularesco, guardei o envelope entre meus livros preferidos, sem a coragem necessária para levá-lo até os Correios. No dia seguinte fui surpreendida com a repentina mudança de cor, tanto do envelope quanto da folha de papel: o rosa se transformara em verde e o vermelho em branco que agora recebia os seguintes dizeres:

Senhorita Luz,

Sinto não poder revelar o que de fato sei sobre a relação entre Mestre e Discípulo. O que sei dizer é que ela não é a mesma que eu acreditei ser. Acreditava na soberania total do mestre, onde o comparava com uma árvore que crescia verticalmente rumo ao horizonte, inatingível, sempre forte, sabedor de todas as coisas, com raízes imóveis. Eu queria ser uma Mestra da arte que pratico, o Judô, exatamente como os grandes mestres, e nisso acreditei por muitos anos. Mas, então veio um vento forte e me sacudiu a ponto de me fazer perceber que a relação entre Mestre e Discípulo que eu acredito, não é mais aquela de anos atrás, agora é outra. Descobri que para ser Mestra, terei que ser discípula sempre. Pois eu acredito nas coisas que não podem morrer nunca. E para isso

A semente nova tem fé.
Ela se enraíza mais fundo
nos lugares
que estão
mais vazios. (ESTÉS, 1996, p.5)



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

São esses lugares vazios que estão sendo habitados agora, pois eu nem sabia que existiam, mas estavam ali, na penumbra. Esse habitar me faz matutar sobre a relação do mestre com o discípulo. Onde cada semente nova tem um desafio de realizar o que os nossos antepassados não desencavaram. Mas antes de qualquer coisa é necessário aprender a adubar, a regar e deixar que a luz do sol ilumine o caminho dessas novas sementes para que nesse novo ciclo ela tenha consciência que crescerá rumo ao horizonte, mas, que a necessidade de beber água a fará criar cavoucos subterrâneos e nesse cavoucar descobrirá que a árvore pode vergar e que esse ato é o recomeço de tudo.

Descobri com esse andarilhar de artista marcial, que não medito embaixo da árvore, eu sou a árvore e ela enverga e me revela a “Sabedoria das plantas: inclusive quando elas são de raízes, há sempre um fora onde elas fazem rizoma com algo — com o vento, com um animal, com o homem”. (Deleuze&Guattari, 1995-1997, p. 20)

Cordialmente,

Senhorita Luz

Ao encerrar a leitura dessa misteriosa epístola que brotou quase que milagrosamente entre meus livros, e ainda acometida de surpresa e alegria pus-me a escrever outra, endereçada agora à Bruxa Brida, pois imediatamente suspeitei tratar-se de uma de suas feitiçarias. Para garantir o sucesso nessa nova correspondência escolhi as mesmas cores de envelope e folha de papel e redigi as seguintes palavras:

Bruxa Brida,

Diga-me como encantar uma Bruxa? Passo a passo de um encantamento:

Pegue uma frase e ponha seu desejo e disseque-o, tente escrevinhar da forma mais simples possível, para que seu feitiço não fique muito grande. Um exemplo da frase:

FICAREI ATÉ O FIM DA PESQUISA DA



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Agora retire as letras repetidas e vai ficar assim:

FICARETOMDPSQULV

Em seguida organize as palavras da forma que tu te identificares.

FICAR ETOMDPS QU LV

Depois disso fique repetindo com todo afeto (meditando ou não), se quiser acenda uma vela e um incenso, essa repetição fará tu alcançares o processo de exaustão mântica. Esse processo acontece pelo fato de repetir tanto que a língua começa a travar... Mãos à obra!!!

Bruxa Brida, ouça-me um pouquinho. Aproveitando que és uma bruxa eu tenho uma missão pra gente. Descobri que estamos num Rito de passagem e que esse caminhar é cíclico. A cada cavouco uma infinidade de mistérios. Acalma-te!!!!

A Bruxa sabe que sou faixa preta de judô, certo? Pois é, mas agora eu quero voltar a estar faixa Branca e construir um ciclo de equilíbrio entre o Estar faixa preta e Ser uma eterna faixa branca. Sei que é deveras difícil entender, ou não?

Busco em tua sabedoria de encantamentos, mistérios e feitiços uma companhia para esse caminhar e cumprir o rito. Sabes que não tens como recuar, pois já fazes parte da roda do tempo que guia o Rito. És o elemento ÁGUA do nosso grupo de teatro Quintessência. Estamos no início do treinamento, da pesquisa em si, acredito que esse seja o momento para REcomeçar o Rito. O recuar agora seria devastador para meu Ser e para nosso Ritual.

Em 2010 quando iniciamos a construção do Kata Pessoal, nós descobrimos que ele é como se fosse um feixe de Luz, onde cada ação emana uma determinada luz, que pode ser, dependendo de sua vibração, de cores diferentes. Tranquilo até aqui?

Quando revisei nossos Cadernos de Delírios (CD) eu descobri isso e fiz logo uma ligação com o nosso espaço sagrado, que é o Dojô – local de iluminação. Esse espaço é como um monastério, sagrado, um lugar para se trabalhar a unificação do corpo e mente, assim como a sala de trabalho para o atuante de teatro.



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Pensei nisso tudo, somado ao matutar da disciplina - o Movimento Criador do Ato Teórico - ministrado por Senhora Xavier e Senhora Lima, no ano passado, surgiu então a Metáfora da Luz – o fio condutor do Ritual. Pausa...que tal acendermos um incenso? Bruxa não fique aflita, ajude-me. Como vamos desenvolver essa Metáfora da Luz? Dê-me pelo menos uma linha de luz.

AHHHH, calma, calma. Olha o que encontrei no teu CD (Caderno de Delírios) em 30/08/2010. ÉGUAAAAAAAA NÃO!!!

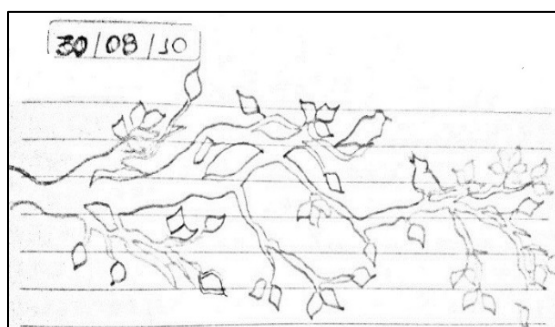


Figura 1- Anotação e desenho de Brida Carvalho.
Caderno de delírio de 2010- Quintessência.

Hoje se iniciou uma nova fase em minha vida.
Meu primeiro encontro no Quintessência com o judô.
Foi de muita expectativa, me senti como uma árvore renovando suas folhas.
Meu corpo reconhecia tudo aquilo, porém, eu sentia que precisava reaprender aquilo que eu já sabia (isso é um pouco louco!!!).
Me senti muito feliz.

Caramba!!!!

Quando.....reencontrei isso (pausa...silêncio)..... não quis acreditar. Sei que já te falei da minha imagem força da pesquisa. Certo?

Então, realmente pirei, pois trago como imagem força a árvore-devir. Como dizes sempre, não existe coincidências. Fato.



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Cavouca bem tuas ideias e me fala algo sobre tudo que está nessa carta. Ah, eiii, escuta só. Podes me dizer como queres ser retratada nas cartas. Ex: Senhorita Brida, Senhorita, Bruxa Brida.....?

Com muito afeto

Senhorita Luz

Assim que encerrei esses escritos acomodei delicadamente a folha de papel vermelha no envelope rosa e, novamente, o fiz se perder por entre meus livros preferidos. Nesse momento, uma rajada de vento sacudiu bruscamente a cortina desviando meu olhar na direção da janela que, com a cortina esvoaçando, permitia adentrar a luz solar. Senti um frio na barriga e imediatamente intuí que esse era o sinal de que eu também deveria me comunicar com a Estrela Sol. Assim o fiz pegando outro envelope rosa e outra folha de papel vermelha dirigindo a ela essas palavras:

Estrela Sol,



Figura 2. Desenho retirado do Caderno de DELÍRIOS DO GRUPO

Espia lá no cantinho direito do desenho.

Espiou?

Nosso trabalho é essa arvorezinha com raízes profundas. Ela acompanha-me já faz alguns anos e nesse mundivagar da vida, eu percebi que esta é rizomática. Ela anda



de acordo com cada foco de luz, por mais minúsculo que ele seja. A árvore em si, nesse desenho, não é a grandiosidade, mas sim, o percurso que ela fez, faz e fará.

Estrela Sol “gratidão” por ter aceitado o convite de integrar o grupo Quintessência para essa longa jornada, que é o treinamento Kata Pessoal – objeto de estudo de meu doutoramento. Toda vez que espio essa imagem surge um matutar na minha cachola. Por que esse caminhar busca a Luz, que Luz é essa? Mesmo quando a raiz cavouca para o subterrâneo ela anda através de uma minúscula fenda de Luz. A árvore se desenvolve sem se romper, cada pedacinho, gera outro pedacinho, sem fissuras. O que a alimenta? A seguir numa imagem ampliada da dita árvore. Que atualmente, chamo-a de Árvore-Devir.

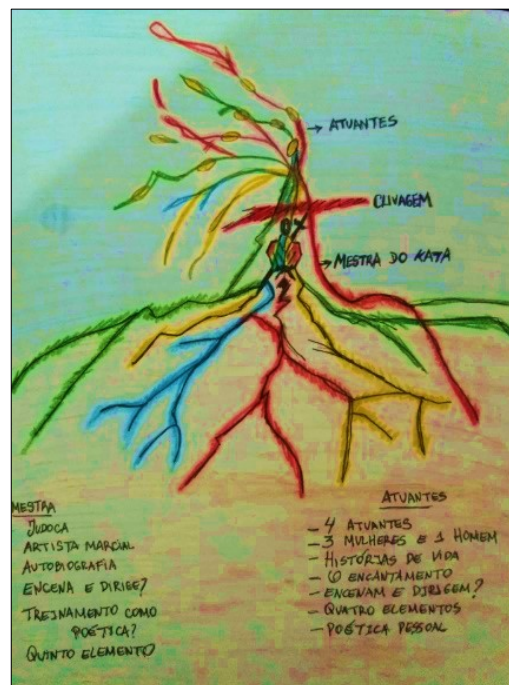
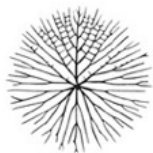


FIGURA 3. DESENHO RETIRADO DO CADERNO DE DELÍRIOS DO GRUPO

Mana delira comigo?!!!

Fala algo sobre essa imagem.



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Estrela Sol nesse andarilhar de um ano na pesquisa de doutorado e alguns anos no treinamento psicofísico, tudo isso me fez pensar que estou dentro de uma roda. Ela gira e gira muito, com tempos e ritmos diferentes.

Bom!!! Como já te falei, nós construiremos um espetáculo nesse ínterim da pesquisa. Tinha muitas dúvidas quanto à direção e encenação desse espetáculo...pensando cá com os meus botões e com a Senhora Lima, ela me instigou a assumir tudo, pois ninguém sabe mais do kata pessoal do que eu...aí deu medo!!!E ainda disse mais, “És a Mestra do Kata Pessoal e as meninas do teu grupo vão te consagrar ou não como mestra. No dia da tua defesa tu ganhas o título de doutora e elas te dão o título de Mestra do Kata Pessoal, ou nem uma coisa nem outra...”. Putz!!!!

Ela disse minha querida não é só isso. Tens que fazer teu Ritual de Passagem e o grupo Quintessência fará isso contigo. Égua...fodeu-se.....ops!!!...

Então, a roda que gira é esse Rito de Passagem. Hoje entendo que sou um ser mundivagante, pois nessas andanças pelo mundo de tanto cavoucar, descobri que preciso fazer o caminho de volta. Tentarei explicar.

Quero te dizer, que hoje sou faixa preta, E? Então, agora quero retornar a faixa branca e construir um ciclo de equilíbrio entre o Estar faixa preta e Ser uma eterna faixa branca. Entendes? O início e o fim ou não....sei lá.

Estrela Sol preciso de tua sensibilidade para entender o giro da Roda e o vergar da árvore, pois ela cresce mais para baixo do que para cima. Tou lesinha. Mana me ajuda!!!

Com admiração

Senhorita Luz.

Assim que terminei essas palavras guardei mais uma vez outra folha vermelha no envelope rosa, suspirei e, por mais uma vez, o fiz se perder por entre meus livros preferidos. Tendo afastado a descrença de meu coração, estou certa de que



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

amanhã as cores se transformarão convertendo minhas inquietações e dúvidas em novas pegadas que se multiplicaram por quatro e seguiram o rumo do caminho suave.

De repente uma brisa veio pela janela e respingou em meu livro, surgiu uma gota de chuva que refletia a luz do sol, eis que é a água da rainha do mar e mais uma vez abro a gaveta e agora pego um envelope azul e uma folha amarela para escrevinhar algumas palavras à filha de lemanjá.

À encantada Odoyá,

“Maturar”, “apurar”, maturação é um processo longo. Como dos bons vinhos. Para bebê-los é preciso longo tempo.” Mailson Soares

Começamos nossas trocas de cartas com o verbo “maturar”. Esse depoimento foi do Mailson quando ele estava participando da pesquisa de mestrado. Ele resume o processo nesse verbo: maturar.

Eu como artista marcial acredito na potência desse verbo, pois ele é tudo que o treinamento faz conosco. O tempo é o grande mentor. É necessário, primeiramente, querer estar e logo em seguida, ter ou adquirir a disciplina.

Eiiii Encantada te convidei para entrar na Roda do tempo e ela Gira, Gira em tempos e ritmos diferentes, mas nunca pára de girar.

Estás disposta a enfrentar o Senhor do Tempo? Estás disposta a desvendar o mistério do Samurai? O ciclo se fechará e se abrirá novamente no dia de nossa estreia. Assim, como ele começou no dia que dissestes SIM para meu convite. Mana já estás dentro da Roda, agora põe ela pra girar.

O caminho é longo, é árduo, mas o que fica no corpo é memória de nossas entranhas. Encantada não fique assustada, ou melhor, fique sim.

Quero te dizer que começamos um Rito de Passagem e que você minha querida, já estás dentro da Roda. Tens o poder de fazê-la girar e me consagrar a Mestra do



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Kata Pessoal e você descobrir o que está escondido nas sombras de seus ossos e músculos.

Com gratidão

Senhorita Luz

Falando em sombras, eis que surge a necessidade de enxergar além do alcance dos nossos olhos nus. E mais uma vez ao escrevinhar as últimas palavras, guardei a folha vermelha no envelope rosa, suspirei e, por mais uma vez, o fiz se perder por entre meus livros preferidos. Na esperança que amanhã as cores das folhas se transformarão, convertendo minhas inquietações e dúvidas em novos rastros. Diante de novas pistas, mas no entanto me encontro cega diante de tantas entradas e saídas desse caminho, está tudo muito escuro...eiiiiii....psiu....já sei....vou meditar e atrair a energia da Iluminada para que juntas possamos seguir os rastros e adentrar ao caminho. Então,

À iluminada Monja Paty,

Antes de tudo, sou grata pela tua existência em minha vida e mais uma vez em minha pesquisa. Iluminada hoje eu percebo que sou um ser mundivagante, pois nessas andanças pelo mundo de tanto cavoucar, descobrir que preciso fazer o caminho de volta. Calma...já já explico ou melhor vou tentar.

Quero te dizer, que hoje sou faixa preta, certo? Então, agora quero retornar a faixa branca e construir um ciclo de equilíbrio entre o Estar faixa preta e Ser uma eterna faixa branca. Entendes?

Peraí... o que eu quero te dizer é que estou num Rito de Passagem. E tu fazes parte dele juntamente com o Quintessência. Estamos no início do treinamento, da pesquisa em si, acredito que esse seja o momento para REcomeçar o Rito. O ritual já começou a partir do momento que dissestes sim para mim, quando te convidei para a pesquisa. Já era, rs rs rs.



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Égua tá tudo confuso... lá em 2010 quando iniciamos nosso grupo. Nós descobrimos que o Kata Pessoal é como se fosse um feixe de Luz, onde cada ação emana uma determinada luz, que pode ser, dependendo de sua vibração, de cores diferentes. Tudo bem até aí?.....

Rememorando nossos Cadernos de Delírios (CD) descobri isso e fiz logo uma ligação com o nosso espaço sagrado, que é o Dojô – local de iluminação. Esse espaço é como um monastério, sagrado, um lugar para se trabalhar a unificação do corpo e mente. Pensando nisso tudo, somado ao matutar da disciplina - o Movimento Criador do Ato Teórico - ministrado por Senhora Xavier e Senhora Lima, surgiu então a Metáfora da Luz – o fio condutor do Ritual. Eita! Eita! Eita! Iluminada não fique aflita, ajude-me. Como vamos desenvolver essa Metáfora da Luz?

AHHHH, calma, calma. Olha o que encontrei no teu CD em 10/11/2010:

25.º Encontro

Se cada treino fosse um quadro,
uma pintura
em movimento.
Hoje, foi como se tivéssemos escolhido novas cores,
ainda não usadas, para pintá-lo.
Momento diferente,
momento de falar,
não só dos aspectos técnicos, burocráticos,
mas de falar dos sentimentos,
dos desejos,
das expectativas,
dos medos,
das dúvidas,
momento de abrir o coração,
de compartilhar as intimidades
e por este motivo de fortificar mais
os laços que nos unem,
de diminuir ainda mais a distância entre nós,
momento iluminado,
no sentido de esclarecer e ainda que incompleto com a falta de dois
elementos,
foi completo para os elementos presentes.

(Anotação de Patrícia Almeida, Caderno de delírio de 2010- Quintessência)



**IX FÓRUM BIENAL DE PESQUISA EM ARTE
+ ENCONTRO REGIONAL DA ANPAP
+ JORNADA ARTE EDUCAÇÃO DO PROF-ARTES**

**BELÉM
PARÁ
AMAZÔNIA**

Revisitar é como esgaçar minhas entranhas. Ufa!!! Minha encantadora Monja deixou essa carta para que sutilmente se sinta perturbada, instigada e tentada a me escrever sobre essas palavras devaneantes de um mundivagante ser, como Eu.

Com afeto.

Senhorita Luz

Enquanto isso.... A roda do tempo Gira, Gira sem parar.....

REFERÊNCIAS

DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. 1995-1997. **Mil Platôs. Capitalismo e Esquizofrenia**. Rio de Janeiro: Editora 34. 715 pp.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. O jardineiro tinha fé: uma fábula sobre o que não pode morrer nunca. 1996. p. 5.

KANO. Jigoro. **Energia mental e física** / Escritos do Fundador do Judô/ *Jigoro Kano*; com uma introdução de Yukimitsu Kano; compilado por Naoki Murata; traduzido para o inglês por Nancy H.Ross; com tradução para o português por Wagner Bull. São Paulo: Pensamento, 2008.

SALLES, Cecília. **Redes da Criação**: construção da obra de arte. São Paulo: ed.Horizonte, 2006. 172 p.

PINHEIRO, Sílvia S.L. **Kata Pessoal**: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô. 2012. 176 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – PPGARTES-ICA, Universidade Federal do Pará, 2012.