



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



**O ESPORTE KARATÊ PARA A MELHORIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR,
COGNITIVO, AFETIVO SOCIAL E DAS CAPACIDADES MOTORAS DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Docente: Victor Augusto Siqueira*
Orientador: Ademir Schmidt**

Resumo: O karatê é uma prática esportiva capaz de desenvolver as potencialidades motoras, cognitivas e sociais. Tem importante funcionalidade na formação educacional, do caráter e produtividade da criança e do adolescente. **Objetivo:** Demonstrar que o karatê é um esporte com características esportivas e pedagógicas, capaz de estimular o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes. **Metodologia:** Pesquisa bibliográfica e qualitativa, realizada na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), PubMed, Google acadêmico e Repositório Acadêmico de Graduação da PUC - Goiás. **Resultados:** Foram identificadas limitações que outras áreas esportivas possuem para desenvolver todos os estímulos adequados para o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças e adolescentes. **Conclusão:** Todo esporte, mesmo havendo falhas nos trabalhos de coordenação motora fina e grossa, pode auxiliar no controle de doenças e provocar estímulos positivos na função psicológica, biológica e social. Porém, nem todo esporte tem capacidade de desenvolver, de forma prática, completa e pedagógica os aspectos fisiológicos, biológicos e social como o karatê, dando ênfase principalmente na formação de caráter, construção coletiva, saúde individual de crianças e adolescentes.

Palavras chaves: karatê. Esporte. Desenvolvimento motor. Capacidade motora. Habilidade motora.

Abstract: Karate is a sport capable of developing motor, cognitive and social potential. It has important functionality in the formation of character, productivity and education of children and adolescents. **Objective:** To demonstrate that karate is a sport with sporting and pedagogical characteristics, capable of stimulating the motor development of children and adolescents. **Methodology:** Bibliographic and qualitative research, carried out in the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal of Periodicals of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES), PubMed, Google Scholar and Academic Repository of Graduation at PUC - Goiás. **Results:** Was identified limitations that other sports areas have to develop all the appropriate stimuli for the motor, cognitive and social development of children and adolescents. **Conclusion:** All sports, even with failures in the work of fine and gross motor coordination, can help in the control of diseases and provoke positive stimuli of psychological, biological and social functions. However, not every sport has the capacity to develop, in a practical, complete and pedagogical way, the physiological, biological and social aspects such as karate, with emphasis mainly on character formation, collective construction, individual health of children and adolescents.

Keywords: Karate. Sport. Motor development. Motor capacity. Motor skill.

Submissão: 16/05/2022

Aprovação: 22/06/2022

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutor em Educação Física (ademir@pucgoias.edu.br)

1 INTRODUÇÃO

O esporte de lutas, em essencial o karatê, é completo em sua prática esportiva e pode ajudar a criança e o adolescente a desenvolver e aperfeiçoar sua capacidade e habilidade motora, desenvolver e otimizar o trabalho de força, resistência, flexibilidade, um melhor condicionamento cardiorrespiratório e a cognição. O karatê, por ter todas essas qualidades, pode ser um exercício utilizado como prática esportiva para melhorar a qualidade de vida (SASAKI, 1978).

Esse estudo aborda o conhecimento que pode e deve ser levado aos professores de Educação Física, uma vez que o karatê é pouco estimulado, mas que pode ser otimizado como método de treinamento na atuação com as práticas corporais, para uma gama de outros esportes e no combate a doenças contemporâneas. Mas para isso acontecer, é necessário que o professor tenha um conhecimento básico acerca da modalidade esportiva. Esse entendimento poderá facilitar o processo de desenvolvimento motor e cognitivo nos primeiros momentos de aprendizagem do aluno, otimizando as habilidades essenciais para um estilo de vida e para outras práticas esportivas.

Para Rosa Neto *et al.* (2010), o desenvolvimento motor está associado ao desenvolvimento cognitivo, por meio do processo de aprendizagem que se dá através da própria vida social, da biogenética, do meio em que se vive e das relações socioemocionais na comunidade e grupo familiar. Ao relacionar esse fato, é notável que a partir do processo de evolução do mundo, a tecnologia e o aumento da violência na sociedade, vem trazendo um novo estilo de vida para o desenvolvimento das crianças, sendo que estas se encontram restritas, quando comparadas à diversidade de brincadeiras que antigamente eram executadas na rua. Como exemplos, pode-se citar o esconde-esconde, bique-pega, queimada, estátua, amarelinha entre outras, que faziam parte da vida social, cultural e que tem o potencial desenvolvedor dos processos motores e cognitivos da criança e do adolescente (COSTA, 2019).

Bahls (2002), mostra marcadores que vem apontando preocupações crescentes relacionadas com a depressão e a ansiedade. Até a década de 70, acreditava-se que a depressão era um fator muito raro entre as crianças e adolescentes, mas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (1993 *apud* BAHLS, 2002), ao longo dos anos a depressão em crianças e adolescentes vem se tornando cada dia maior.

Costa (2019), diz que as crianças e adolescentes estão ficando cada dia mais restritas na vida social e muito mais influenciadas pela tecnologia, por meio dos jogos eletrônicos e redes sociais. Desta forma, ficam cada dia mais isoladas e muito menos preocupadas com o desenvolvimento cognitivo, motor, bem como a saúde física e emocional.

O karatê pode contribuir como uma estratégia pedagógica, que estimula a criança a crescer e desenvolver suas habilidades básicas, trabalhando e reeducando nos primeiros anos de vida. Ensina a importância que a educação física é para vida, e essencial para um futuro promissor com o desenvolvimento motor e com a saúde física e mental. Além disso, o karatê é importante na vida da criança, pois trabalha outros aspectos como a velocidade, equilíbrio, força, flexibilidade, estratégia de ação, resistência cardiorrespiratória, estimula o trabalho em equipe, contribuindo para uma trajetória atlética em outros esportes.

Magill (1984), sinaliza que as capacidades motoras ou o desempenho motor estão agrupadas em conjunto com os elementos inseridos da aptidão física, que são

a força e a resistência muscular, a aptidão aeróbia, a composição relacionada ao corpo e a flexibilidade.

Ao educar uma criança com a disciplina por meio do karatê, é possível otimizar a qualidade de vida a partir dos 4 anos até a vida adulta. Entretanto, vivemos numa sociedade em que as preocupações estão direcionadas apenas para a parte pedagógica escolar, não havendo os cuidados e preocupação necessários com o trabalho desenvolvidor nas áreas motoras e coletivas das crianças e adolescentes.

Guimarães (2013), diz que a partir do momento que a criança se relaciona com o mundo, a ação de desenvolvimento e da aprendizagem estão correlacionados na estratégia de sua evolução. O papel da educação física é, portanto, proporcionar tarefas diversificadas que estimularão a liberação e conexão com os processos internos do desenvolvimento da parte criativa, psíquica, dos movimentos e ações a serem realizadas.

Ballestero (2008 *apud* FRANÇA, 2013/2014), diz que é muito comum encontrar nas escolas crianças com dificuldades na coordenação motora, baixo rendimento nas práticas interdisciplinares, podendo acarretar em doenças como depressão, problemas multifatoriais como o isolamento, dificuldade em produção escolar e a baixa autoestima.

Para Rosa Neto *et al.* (2010), é dos 6 aos 10 anos de idade que a criança começa a estimular a fase mais importante para vida adulta. Nesse período, elas começam a desenvolver e incrementar as habilidades motoras responsáveis pelo domínio corporal, como por exemplo saltar, correr, jogar bola, equilibrar-se, escrever, ler e rastejar no chão.

Rosa Neto *et al.* (2010), compreendem que no momento que as crianças adquirem maiores vínculos com outras áreas esportivas, estarão sujeitas a uma maior progressão das suas habilidades e estarão desenvolvendo suas noções primárias, tanto corporal como intelectual.

Fabiane *et al.* (2016), dizem que o primeiro passo para o professor mediador, é desenvolver as atividades de lutas de forma que as aulas primeiramente sejam de formato ponderado, para que a criança aprecie esse mundo com suas diversidades de movimentos feitos pelo corpo, utilizando-se de outros jogos para que entendam a lógica do que é a luta, seus conceitos filosóficos, valores e movimentos.

O karatê tem amplas estratégias para desenvolvimento motor e cognitivo, assim como outras lutas. O diferencial do karatê, é que sua prática direciona para outro estilo de vida, fazendo com que o aluno se alinhe a um novo caminho.

Rosa Neto *et al.* (2010), ainda trazem uma confirmação daquilo que não têm sido feito dentro das escolas, razão pela qual se faz necessário construir esse trabalho e trazer mais clareza para sociedade daquilo que não tem sido oferecido na rede escolar, seja municipal, estadual e também nas escolas particulares.

Diante deste contexto se questiona: Ao se constatar que as redes de ensino não vêm oferecendo planejamento adequado e/ou suficiente para o desenvolvimento motor ou prevenção de outras doenças em crianças e adolescentes, como oferecer essa abordagem, através do karatê? Como estimular o desenvolvimento motor e cognitivo para outras áreas esportivas? Como promover o interesse pela prática desse esporte e minimizar conflitos ou obstáculos afetivo-sociais enfrentados por este público? Como devem ser divididas as seções de treinamento do Karatê para trabalhar a capacidade motora e cognitivas do praticante?

Assim sendo, o objetivo desse trabalho é demonstrar como o karatê pode ser utilizado para o desenvolvimento motor, cognitivo, socioafetivo das crianças e adolescentes e otimizar as capacidades motoras e transferi-las para outros esportes.

2 METODOLOGIA

De acordo com o delineamento desse estudo, trata-se de pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa, que se enquadra na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde (CES).

Segundo Pizzani *et al.* (2012), a pesquisa bibliográfica é realizada através de uma minuciosa leitura de outros textos, em busca das principais informações teóricas de um trabalho científico.

Foram utilizados recursos materiais já publicados como artigos, estudos disponíveis em anais de congressos, periódicos (revistas), livros, dissertações, teses entre outros.

Para construção desse estudo, as produções científicas de interesse foram levantadas por meio de pesquisa na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Google acadêmico, e Repositório da Acadêmico de Graduação da PUC - Goiás.

Para a busca das produções nas bases de dados mencionadas foram utilizadas as palavras-chave artes marciais, caratê, karatê, lutas, esportes, desenvolvimento motor, capacidade motora, habilidade motora, no idioma português, considerando-se o período de publicação entre 1978 até 2022.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Planejamento para o desenvolvimento motor e prevenção de doenças em crianças e adolescentes nas escolas

Como mencionado no início desse trabalho, é importante informar aos professores de educação física sobre o pouco estímulo ofertado às crianças, inicialmente dentro das escolas e sequencialmente para a vida. Hardman *et al.* (2017), identificaram através em seus estudos que o esporte pode contribuir para o desenvolvimento motor, mesmo diante de um quadro de obesidade.

Para Soares *et al.* (2015), a criança receberá estímulos possivelmente positivos ou negativos no meio social no qual está vivendo. Ao mesmo tempo que esse indivíduo tenha sua herança biológica, poderá passar por transformações ao longo da vida. Na medida que estímulos forem sendo continuamente apresentados, o desenvolvimento psicológico, motor, biológico e social, também serão estimulados a plasticidade cerebral e neurológico em geral.

Cabe ressaltar aqui que nem sempre a escola oferece planejamento adequado para o desenvolvimento motor ou até mesmo para prevenção de doenças. Basso *et al.* (2012) afirmam que a escola dispõe dos programas curriculares para que o professor de educação física planeje, de acordo com suas competências, todos os processos de ensino-aprendizagem para o desenvolvimento dos aspectos culturais dos movimentos, dos estímulos de potencialidades, para o desenvolvimento da motricidade, qualidades individuais e meio social para a evolução do aluno.

Para Basso *et al.* (2012), existe uma grande variedade de obras que abordam o desenvolvimento motor básico das capacidades físicas de crianças e adolescentes, tanto para a parte coletiva como individual. Porém, falham ao tratar do desenvolvimento da coordenação motora grossa no ensino essencial e básico. Basso *et al.* (2012), dizem que isso pode ocorrer devido aos poucos estímulos e estudos adotados para abordar os temas da coordenação motora, utilizando-se na grande

maioria de informações longitudinais do que precisamente as informações transversais que buscam análises e avaliações mais imediatas.

Já para Nazario e Viera (2014), apesar dos estudos sobre desenvolvimento motor terem avançado durante os séculos, é notável de criança para criança a diversidade nos aspectos comportamentais e nas funções de desempenho, mas que estas ainda não podem ser avaliadas apenas pelos fatores genéticos e ambientais.

Nazario e Viera (2014) sinalizam que já existem estudos que fortalecem o entendimento sobre o desenvolvimento motor até mesmo do ponto bioecológico. Para tanto, o modelo de restrição de Newell (1986), pode ser utilizado para apontar os avanços individuais do desenvolvimento motor do indivíduo através dos estudos de forma biológica ou ambiental. Esse modelo ainda permitirá verificar as capacidades da criança através de cada esporte e suas especificidades e habilidades, sendo maneiras que permitem encontrar as limitações, podendo modificar os elementos para agregar mais valor ao desenvolvimento motor individual.

3.2 Estímulo do desenvolvimento motor e cognitivo para outras áreas esportivas

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2021), atividade física compreende estímulos com movimentos corporais de forma voluntária, retirando o corpo da homeostase para gerar uma quantidade expressiva de energia, onde o praticante terá interação tanto no social e quanto no ambiental. Pode ocorrer em diversas possibilidades, como ao deslocar-se para o trabalho, em atividades domésticas, no lazer e no tempo livre.

Entendendo dessa maneira é possível demonstrar com mais qualidade como contribuir para o desenvolvimento motor e cognitivo nas modalidades esportivas, pois atividade física não é o mesmo que exercício físico, que necessita de um planejamento para desencadear o efeito orgânico no indivíduo com estímulos repetitivos para modificar sua estrutura em capacidades físicas no geral (BRASIL, 2021).

Ré (2011), diz que é importante que ocorram adaptações no meio em que se vive, uma vez que estas possibilitam diferentes estímulos, tanto no crescimento, na maturação quanto para o desenvolvimento de uma pessoa, estando diretamente associadas a valores afetivos, sociais e motores. O processo do crescimento e do desenvolvimento motor, estão interligadas à vertentes como a parte biológica quantitativa, associada tanto a hipertrofia como no aumento de células, ou seja, a hiperplasia celular. Para a maturação também deverão ser entendidos os fenômenos biológicos qualitativos, que fazem a maturação dos órgãos e sistemas do corpo humano (MALINA; BOUCHARD; BAR-OR, 2009 *apud* RÉ, 2011; MASSA; RÉ, 2010 *apud* RÉ, 2011; PAPALIA; OLDS, 2000 *apud* RÉ, 2011).

Aguiar *et al.* (2021), no estudo com 60 crianças de 7 a 13 anos, praticantes e não praticantes regulares de atividade esportiva, constataram que é de grande importância que a criança pratique exercícios físicos com mais frequência. Pois, ao ter um equilíbrio postural ativo, pode desenvolver com mais qualidade seu sistema motor e não ser uma criança fisicamente inativa. Os testes utilizados para avaliar o nível de atividade física dessas 60 crianças, foi o Questionário de Atividade Física para Crianças (PAQ-C), plataforma de força BIOMECH400 que avaliou o apoio unipodal e bipodal. O Software Bioanalysis, foi usado para tratamento das informações e outros parâmetros também foram essenciais para complementar o estudo e chegar a essa conclusão.

Luz (2019) em seu estudo avaliou a coordenação motora de 71 crianças brasileiras com a idade de oito anos. Para encontrar o nível de desempenho da

aptidão física dessas crianças, foi necessário avaliar a massa corporal total, massa gorda e livre de gordura assim como a estatura. Para avaliar a parte física foram utilizados abdominais por 60 segundos, sentar e alcançar, saltos em distância, corrida vai e vêm com 20 metros e 10 x de 5 metros, arremesso de *medicineball* com 2 kg e força de pressão manual. Para avaliar a coordenação motora utilizaram os testes de Körperkoordinationstest für Kinder (KTK). Esse estudo demonstrou que a partir dos 0 aos 10 anos de vida, não são apenas fatores biológicos que definem o desempenho da criança, dando ênfase principalmente na fase de ensino fundamental, afirmando que os fatores culturais, ambientais e comportamentais são estímulos que propiciam novos desempenhos tanto para a coordenação quanto para a aptidão física.

Segundo Alves *et al.* (2016), na construção do desenvolvimento motor estão relacionados diretamente a produção do movimento, ou seja, a ação compreendida do indivíduo, o qual pode determinar o grau de evolução de acordo com o treino para a contribuição da aprendizagem.

3.3 Promoção do interesse pela prática do karatê, minimização de conflitos ou obstáculos afetivo-sociais

O karatê é uma arte marcial com uma diversidade de fatores para o desenvolvimento humano. A sua particularidade está composta por uma ciência dentro da psicomotricidade capaz de ajudar a desenvolver os aspectos cognitivos, motores e sociais.

Os princípios do karatê estão interligados no processo cognitivo para a formação educacional do ser humano. O princípio do respeito mútuo ensina que primeiramente devemos nos conter e nos entendermos, ao invés de usar a arte marcial para agressão. O princípio do espírito forte é responsável por quebrar as barreiras da timidez, da depressão entre outras situações ou doenças que interferem diretamente no processo intelectual e social. O princípio da criação do caráter é responsável por direcionar o cidadão dentro da sociedade com respeito ao próximo e ensina a autorreflexão (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE INTERESTILOS - CBKI, 2022).

Para Vigotski (2007 *apud* FABIANI; SCAGLIA; ALMEIDA, 2016), é necessário a utilização de objetos que pressupõem os gestos em formato de brincadeiras. Dessa maneira, a criança praticará de forma lúdica e desenvolvendo algumas habilidades como empunhaduras, saltos, giros, esquivas, defesa, concentração. Conforme a criança for adquirindo maturidade, a luta vai se tornando uma prática mais realista, capaz de manter a auto criticidade nesse esporte. Vigotski afirma que de forma imaginária a criança vai se tornando mais responsável pelo meio em que vive, pois mesmo que tenha essa prática habitualmente, será controlada com deveres e afazeres (VIGOTSKI, 2003 *apud* FABIANI; SCAGLIA; ALMEIDA, 2016).

Contraditoriamente, ao invés da criança apenas brincar, estará sujeita a seguir regras que controlarão e desviarão a sua desatenção para o necessário, que é o desenvolvimento e, assim, satisfará suas perspectivas na brincadeira que está ocorrendo naquele momento. Ao ter esse entendimento, a pedagogia aplicada de forma lúdica potencializará o desenvolvimento de habilidades, como ter consciência daquilo que causa efeitos tanto de forma abstrata como concreta, além de contribuir diretamente com outras potencialidades da aprendizagem (VIGOTSKI, 2007 *apud* FABIANI; SCAGLIA; ALMEIDA, 2016).

De acordo com Peres e Peres (2007 *apud* TRAMONTIN; PERES, 2008), é necessário que haja uma transformação nas situações adversas para contextos mais

justos, conseguindo colocar o bem acima de qualquer mal, até mesmo acima da morte, e não deixar a agressividade ficar camuflada ou presa dentro de si. Nunes e Borges (1994), mostram que as lutas têm funções mais profundas para o autocontrole, e que não permitirão que atos impulsivos sejam manifestos de agressividade com o próximo.

Para Sasaki e Silveira (1975 *apud* DALLEONE, 1994), o karatê tem como finalidade fazer com que o karateca consiga controlar os conflitos internos e externos, para manter uma vida com dignidade, com saúde e longe de conflitos externos, tornando-se forte para não se sentir recuado ou humilhado pelo próximo.

3.4 Divisão das seções de treinamento do Karatê para trabalhar as capacidades motoras e cognitivas

Para Sasaki (1978), o karatê busca desenvolver no atleta sua luz e o brilho interior, com trabalhos direcionados no sentimento deste e na sua serenidade, fazendo com que atinjam uma melhor qualidade e entrega dentro dos treinamentos. Por outro lado, vale ressaltar que atualmente a grande maioria dos karatecas estão em busca apenas da força bruta. Porém, é primordial que esse esporte seja trabalho na sua estrutura com o ensinamento básico, e que tem qualidade para derrotar um oponente com apenas um golpe, sem necessidade da força bruta.

De acordo com Sasaki (1978), o karatê é uma arte na qual o atleta pode alcançar aspectos biomotores melhorando a flexibilidade, elasticidade, resistência muscular, explosão, equilíbrio, ações rápidas da musculatura nas fases concêntricas e excêntricas, ganhos de potencialidade nos golpes, independente do biótipo, idade ou sexo do praticante.

Ainda de acordo com Sasaki (1978), o *Kiron* é um dos primeiros exercícios e que trabalhará a velocidade, podendo fazer o soco de um atleta chegar a velocidade de 13 m/s, e com uma potência de 700kg. Associado à este, estão as forças do corpo, conhecidas no karatê como *Kime*. Quando um karateca consegue controlar essas potencialidades, pode fazer com que um golpe atinja até 100% do seu objetivo.

Outro aspecto de qualidade do karatê, segundo Sasaki (1978), é o trabalho rítmico, muito importante e um dos quesitos que devem ser muito bem trabalhados. Porém, é uma ação individualizada e para conseguir a exatidão é necessário que o karateca trabalhe constantemente o tempo de aplicação dos golpes, dessa forma, conseguirá controlar sua força e velocidade nos movimentos. A aplicação dos golpes está associada ao campo de visão do atleta, o qual poderá desconcentrar o adversário ou até mesmo se defender.

Outra técnica que deve ser bem trabalhada, de acordo com Sasaki (1978), são as maneiras como o movimento do quadril e do abdome agem e reagem durante a aplicação de um golpe. Essa ação tem função significativa dentro do karatê nas bases de equilíbrio e aumento da pressão atmosférica do corpo. Além de melhorar a postura corporal do indivíduo, essa ação é uma das funções mais utilizadas dentro do karatê. Em sequência, deve se abordar o *Tandem*, que tem como finalidade trabalhar a respiração nas fases de inspiração (concêntrica) e a expiração (excêntrica), sendo o papel de aliviar as tensões e controlar a parte emocional, aumentar a capacidade dos níveis de oxigênio e proteção de golpes vindos dos adversários.

Quadro 1 - Divisão do karatê e comparação com outros esportes.

Capacidades Motoras e Cognitivas	Movimento de Ação do Karatê	Conceito	Outros Esportes	Comparativo com o Karatê
Postural	Melhorar os aspectos de flexibilidade, elasticidade, resistência muscular, explosão, equilíbrio, ação muscular, coordenação, tempo de reação, mobilidade articular, centro de gravidade (SASAKI, 1978).	Ciência que faz com que o atleta busque melhorar os conceitos fisiológicos, biológicos e cognitivos (SASAKI, 1978).	Ginástica, Dança, Pilates, Yoga, Musculação	A ginástica, Yoga e o Pilates são práticas que trabalham muito os aspectos de flexibilidade, elasticidade, equilíbrio, ação muscular, mobilidade articular e o core. A dança de acordo com o estilo, poderá desenvolver além da parte coordenativa e do reflexo outros aspectos. A musculação tem um papel essencial para as funções de resistência muscular, explosão, centro de gravidade dentro das outras funcionalidades.
Velocidade e Potência	Pode ser trabalhada na posição estática, em posição unipodal ou bipodal, em deslocamento tanto para atacar ou para a defesa. Melhora a coordenação motora, tempo de reação, agilidade, raciocínio, desenvolve o espírito do <i>Budô</i> (GUIMARÃES; GUIMARÃES, 2002).	<i>Kihon</i> , exercício básico que trabalha velocidade, força e o controle das potencialidades (SASAKI, 1978).	Futebol, Atletismo	De acordo com Lopes e Silva (2013), o futebol apresenta forte atuação no desenvolvimento de velocidade, potência e fortalecimento muscular isolados. O atletismo auxilia ao desenvolver as valências de velocidade, agilidade, potência, coordenação, flexibilidade e força (QUEIROGA, 2005 <i>apud</i> SERAFIM, 2011; SOBRAL, 1985 <i>apud</i> SERAFIM, 2011; GUEDES, 2006 <i>apud</i> SERAFIM, 2011).
Concentração	O movimento inicia no encéfalo e percorre o corpo indo em direção aos braços, passa pelo quadril que faz um giro para atingir o alvo com precisão no ataque (GUIMARÃES; GUIMARÃES, 2002).	<i>Kime</i> ou <i>Kime Waza</i> , é uma técnica utilizada no karatê-dô que fará que o corpo produza uma força oculta. Ela é gerada com a ajuda dos quadris com movimentos rápidos, precisos e suave (GUIMARÃES; GUIMARÃES, 2002).	Natação, corrida, tênis, jogos eletrônicos	A natação bem aplicada visa trabalhar os processos de superação através do espírito competitivo ou pessoal, tanto na parte motora, psíquica e intelectual, além do desenvolvimento físico (CORREA; MASSAUD, 1999). De acordo com Carmo <i>et al.</i> (2012), a corrida é controlada tanto por fatores psicológicos quanto fisiológicos, que influenciam diretamente na estratégia. Para Siqueira (1991 <i>apud</i> PINTO; CUNHA, 1998), o tênis é composto por uma variedade de movimentos e para isso é necessário ter coordenação motora. Para Torok e Bueno (1983 <i>apud</i> PINTO; CUNHA, 1998) para que o ocorra o desenvolvimento das outras habilidades é necessário praticar a concentração. Para Lemos (2016), o jogo eletrônico tem funcionalidade ao desenvolver habilidades diversas no raciocínio e reflexão.

Capacidades Motoras e Cognitivas	Movimento de Ação do Karatê	Conceito	Outros Esportes	Comparativo com o Karatê
Ritmo, respiração e tempo de aplicação para o golpe	<p>Pode ocorrer de várias maneiras, utilizando-se golpes firmes, equilíbrio, força, velocidade, criatividade e respiração:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de mãos; • Técnicas de pés; • Técnica combinada de pé com mãos. 	<p><i>Renzoku – Waza</i> é a soma ou conjunto de todos os movimentos e golpes, utilizando-se desde a aplicação mais simples ou mais complexa para defesa ou ataque ao oponente, sem que haja desperdício de energia (GUIMARÃES; GUIMARÃES, 2002).</p>	Dança, Natação	<p>A dança é uma excelente opção de lazer e está associada a melhora da performance física, psíquica, motora, rítmica, espacial e da agilidade (ARCE; DÁCIO, 2007). Para Massolo (1986 <i>apud</i> MACHADO; RUFFEIL, n.d.), os benefícios são muitos com a natação, dentre eles o cardiorrespiratório, manutenção postural, aumento da vascularização, coordenação, ritmos e desenvolvimento metabólico.</p>

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizando esse artigo, pode-se concluir que o karatê como uma arte-marcial e um esporte, tem capacidades complementares muito além de outros esportes que na sua grande maioria não conseguem abordar todos os complementos do desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças e adolescentes. Ao trabalhá-lo de forma pedagógica é possível alcançar diversas habilidades, desde os primeiros anos de vida para o praticante de karatê. Sabe-se atualmente que para uma criança desenvolver uma capacidade atlética, mesmo que não se torne uma esportista profissional é necessário desenvolver todas as capacidades e habilidades corpóreas como a velocidade, flexibilidade, força, condicionamento cardiorrespiratório, trabalho em equipe, concentração, respeito e disciplina já nos primeiros anos de vida.

Conclui-se também, que é de suma importância que os mestres de karatê, assim como os professores de educação física que tenham o interesse em abordar essa prática esportiva, precisam estar preparados para perceber sinais e alertas de crianças e adolescentes, que transmitam dificuldades de aprendizagem, comunicação, concentração e agressividade excessiva, situações as quais podem prejudicar o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Portanto, fica claro que o karatê pode ser uma estratégia para combater diagnósticos negativos de saúde física e mental, além de proporcionar um bom estilo de vida é também um esporte construtor das principais bases do desenvolvimento fisiológico e biológico do ser humano.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, A. F. *et al.* Análise do equilíbrio postural em crianças praticantes e não praticantes de atividades esportivas. **Rev. Bras. Med. Esporte.** v. 27 n. 6, 2021.
- ALVES, S. *et al.* **Aprendizagem e controle motor.** Faculdade Inta. Sobral, 2016.
- ARCE, C.; DÁCIO, G. M. A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo. **Rev. Elet. Alboré.** Publicação da Escola Superior de Artes e Turismo. 2007.
- BAHLS, Saint-Clair. Aspectos clínicos da depressão em criança e adolescente. **Jornal de Pediatria**, v. 78, n. 5, 2002.
- BASSO, L. *et al.* Olhares distintos sobre a noção de estabilidade e mudança de desempenho da coordenação motora grossa. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte.** v.26, n.3, p. 495-509, jul/set., 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física:** para a população brasileira. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Brasília, 2021.
- CARMO, E. C. *et al.* Estratégia de corrida em média e longa distância: como ocorrem os ajustes de velocidade ao longo da prova. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte.** v. 26, n. 2, p. 351-63, abril/jul., 2012.

COSTA, R. M. **O impacto da tecnologia nas brincadeiras de criança do ensino fundamental**. 2019. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Licenciatura). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2019.

CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica do bebê a competição**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CBKI. Confederação Brasileira de Karatê Interestilos. **Lema do karatê**. 1994; 2022. Disponível: <http://cbki.com.br/conteudo/a-cbki/institucional/lema-do-karate-11.php>
Acesso em: 09 de abril. 2022.

DALLEDONE, A. **A formação da ética através da prática do karatê-do**. 1994. Monografia (Curso de Educação Física), Universidade Federal do Pará, 1994.

FABIANI, D. J. F.; SCAGLIA, A. J.; ALMEIDA, J. J. G. O jogo de faz de conta e o ensino da luta para criança: criando ambientes de aprendizagem. **Pensar a Prática**. v. 19, n. 1, jan/mar. 2016.

FRANÇA, E. R. **A coordenação motora: uma intervenção nas aulas de educação física no 6º ano fundamental da escola estadual Francisco Inácio de Oliveira**. 2013. Monografia (Curso de Educação Física), Universidade Estadual do Norte do Paraná, Jacarezinho – Paraná, 2013.

GUIMARÃES, M. P. **A importância da educação física no desenvolvimento motor no ensino fundamental das escolas municipais do povoado de umbuzeiro**. 2013. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Licenciatura), Universidade do Norte da Bahia – Polo – Piritiba-BA, 2013.

GUIMARÃES, M. A. T; GUIMARÃES, F. A. T. **O caminho das mãos vazias: karatê-dô**. Belo Horizonte – MG, 2002. Disponível em:
<file:///C:/Users/Victor/Pictures/8%20periodo/MONOGRAFIA%201%20-%20Met.%20da%20Pesq.%20Ed.%20Fisica%20e%20Esporte/Meu%20TCC/Artigos%20para%20desenvolvimentos/Karate-Do-o-Caminho%20-%20uechi%20ryu.pdf>
Acesso em: 25 de abril. 2022.

HARDMAN, C. M. *et al.* Relação entre atividade física e IMC com o nível de desempenho motor coordenado de crianças em idade escolar. **Rev. Bras. Cineantropom Hum**. v. 19, n. 1, p. 50-61, 2017.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: implicações para o esporte. **Motriz**. v. 7, n. 3, p. 55-67. 2011.

LEMOS, R. F. F. **O uso dos jogos digitais como atividades didáticas no 2º ano do ensino fundamental**. Mono (Trabalho de conclusão de curso de especialização em educação na cultura digital, Pós-Graduação). Universidade Federal de Santa Catarina – UFSA, 2016.

LUZ, L. G. O. *et al.* Coordenação motora como preditora da aptidão física de meninos de pré-púberes. **Rev. Bras. Cineantropom Hum**. v.21, e56205, 2019.

LOPES, M. D.; SILVA, C.V. Estudo comparativo de potência, velocidade e resistência entre praticantes e não-praticantes de futebol. **Rev. Dig. Buenos Aires**, Año 18, n. 180, 2013.

Disponível: <https://www.efdeportes.com/efd180/potencia-velocidade-e-resistencia-de-futebol.htm>

Acesso em: 15 de abril. 2022.

MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. **Natação e o desenvolvimento em criança de dois a seis anos de idade.**

Disponível:

https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf

Acesso em: 15 de abril. 2022.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo – SP: Edgard Blucher, 1984.

NAZARIO, P.; VIEIRA, J. O contexto esporte no desenvolvimento motor de crianças. **Rev. Bras. Cineantropom Desemp. Hum.** v. 16, n. 1, p. 86-95, 2014.

NUNES, G. L.; BORGES, M. B. Agressividade dos praticantes e não praticantes de lutas na região da grande vitória. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Bacharelado). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2014.

ROSA NETO, F. *et al.* A importância da avaliação motora em escolas: análise da confiabilidade da escola de desenvolvimento motor. **Rev. Bras. Cineantropom Desemp. Hum.** v. 12, n. 6, p. 422-427, 2010.

PINTO, J. A.; CUNHA, F. H. G. O tênis como alternativa no currículo escolar para criança entre 8 e 12 anos. **Motriz.** v. 4, n. 1, junho/1998.

PIZZANI, L. *et al.* A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Rev. Dig. Bibl. Cif. Inf.**, v.10, n.1, p. 53-66, jul./dez., 2012.

SOARES, D. B. *et al.* Influência da atividade física no desempenho motor de criança com queixa de dificuldades de aprendizagem. **Rev. CEFAC.** v. 17, n. 4, p. 1132-1142, jul/agost. 2015.

SASAKI, Y. **Karatê-dô: manual de educação física.** E.P.U. Editora Pedagógica e Universitária Ltda. São Paulo, 1978.

SERAFIM, G. **Propostas de testes físicos para descoberta de possíveis talentos no atletismo.** Bacharel. (Trabalho de conclusão de curso) Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC. Criciúma, novembro, 2011.

TRAMONTIN, P. **O karatê como ferramenta minimizadora da agressividade no ambiente escolar.** Prog. Des. Edu. Gov. Est. Paraná, 2008.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 - Setor Universitário
Caixa Postal 86 - CEP 74605-010
Goiânia - Goiás - Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 22 dias do mês de junho de 2022 reuniram-se na sala de apresentação 304, às 08:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): ADEMIR SCHMIDT

Parecerista: THALES GILSON NASSER DA VEIGA

Convidado(a): MARCELO DE SOUSA E SILVA

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – BACHARELADO, do(a) Acadêmico(a):

VICTOR AUGUSTO SIQUEIRA

Com o título:

**O ESPORTE KARATÊ PARA A MELHORIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR,
COGNITIVO, AFETIVO SOCIAL E DAS CAPACIDADES MOTORAS DE
CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D

Coordenação do Curso de Educação Física



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, VICTOR AUGUSTO SIQUEIRA estudante do Curso de Educação Física, BACHARELADO matrícula 2022-1012.800.281 telefone: (62) 98509-9088 e-mail Victor.Educ.siqueira@gmail.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado O ESPORTE KARATÊ PARA A MELHORIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR, COGNITIVO, AFETIVO SOCIAL E DAS CAPACIDADES MOTORAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 22 de junho de 2022.

Nome completo do autor: VICTOR AUGUSTO SIQUEIRA

Assinatura do(s) autor(es): Victor Augusto Siqueira

Nome completo do professor-orientador: ADEMIR SCHIMDT

Assinatura do professor-orientador: [Assinatura]