



Trabalho de Conclusão
do Curso de Educação
Física

Bacharelado



A PRÁTICA DO KARATÊ E O DESENVOLVIMENTO HUMANO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Moises Machado da Cruz
Orientador: Thiago Camargo Iwamoto

Resumo- O objetivo desse trabalho é relatar sobre as experiências vivenciadas no karatê durante a fase da infância e adolescência, observando pontos como os impactos nas dimensões físicas, técnicas, psicológicas e sociais. Como metodologia o trabalho é de natureza qualitativa, descritiva e com recorte temporal transversal, utilizando como método um relato de experiência. O karatê é uma arte marcial criada no leste da China e ao sul do Japão, é um estilo de luta onde não se usa nenhum tipo de arma, como facas, espadas, machados, flecha e outros tipos de armas, é usado apenas as mãos. O karatê é forma de estimular as habilidades básicas humanas nas crianças, incentivando no processo de desenvolvimento motor e na promoção da saúde física e mental de crianças e adolescentes. Essa modalidade proporciona grandes oportunidades que nos servem como experiências e deixam lições para a vida, por possuir metodologias e procedimentos que visam uma progressão específica da modalidade e que contribuem significativamente para a formação do ser humano para o convívio em sociedade.

Palavras chaves: karatê, exercício físico, crianças, adolescentes.

Abstract – The aim of this work is to report on the experiences lived in karatê during childhood and adolescence, observing points such as the impacts on the physical, technical, psychological and social dimensions. As a methodology, the work is of a qualitative, descriptive nature and with a cross-sectional time frame, using an experience report as a method. Karatê is a martial art created in eastern China and southern Japan, it is a fighting style where no type of weapon is used, such as knives, swords, axes, arrows and other types of weapons, only the hands are used. . Karatê is a way to stimulate basic human skills in children, encouraging the process of motor development and promoting the physical and mental health of children and adolescents. This modality provides great opportunities that serve us as experiences and leave lessons for life, as it has methodologies and procedures that aim at a specific progression of the modality and that contribute significantly to the formation of human beings to live in society.

Keywords: karatê, physical exercise, children, teenagers.

Submissão: 06/12/2022

Aprovação: 16/12/2022

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física tem uma importância grandiosa para o desenvolvimento humano visto as significativas possibilidades de transformações nas dimensões que permeiam os sujeitos praticantes e vem tomado bastante espaço dentro do público infantil/adolescente. Como descrito por Silva (2021), a prática

regular de atividade física é necessária para uma promoção da saúde infantil, além de diminuir as chances de doenças futuras, ademais, as práticas têm um papel significativo para o desenvolvimento cognitivo, motor e psicológico das crianças.

O Karatê-dô, karatê, caraté, caratê ou caraté é uma arte marcial milenar, essa arte tem seu começo em uma ilha chamada Okinawa, que se localiza entre o leste da China e ao sul do Japão. Ela surge como uma forma de resistência e defesa dos moradores da região, essa forma de se defender usando apenas as mãos é uma das propostas do governo da época, uma vez que havia a proibição de que os moradores usassem armas. Essa forma de defesa começou a se tornar popular na região e os movimentos, que no início eram bastante rústicos, começaram a tomar formas. Cada região começou a criar seus estilos e aperfeiçoar suas técnicas, situação que levou a originar os primeiros estilos, como o *Naha-Te* e *Shuri-Te*. O karatê moderno que conhecemos hoje só tomou forma com o mestre Gichin Funakoshi, que criou o estilo *Shotokan-Ryu* (TRAMONTIN, 2018)

O Karatê, como aponta Siqueira (2022), encontra-se como uma forma de estimular as habilidades básicas humanas nas crianças, adolescente e adultos, ou seja, todos os que estão envolvidos e que praticam essa modalidade, contribuindo para o processo de desenvolvimento e ou manutenção dos gestos motores e na promoção da saúde física e mental, no caso desse trabalho, observando crianças e adolescentes.

Desse modo, surge a seguinte problemática: quais experiências foram vivenciadas pelo autor durante o período da prática de karatê, observando os aspectos da rotina de treinamento e de competição, além dos impactos sobre as dimensões físicas, técnicas, psicológicas e sociais? O objetivo geral é relatar sobre as experiências vivenciadas no karatê durante a fase da infância e adolescência, observando pontos como o impactos nas dimensões físicas, técnicas, psicológicas e sociais.

O presente trabalho está relacionado com a linha de pesquisa “Estudos da Saúde e do Esporte” do Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) vinculado ao curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Como metodologia o trabalho é de natureza qualitativa, descritiva e com recorte temporal transversal, utilizando como método um relato de experiência. Para tanto, compreendemos que o relato de experiência é uma forma de descrever uma determinada vivência, fundamentando e relacionando com informações/conhecimentos já publicadas que possam contribuir para uma determinada área de atuação. É uma descrição que o autor faz de um experiência vivida. O relato é produzido de uma forma que contextualize com a parte teórica, não podendo ser apenas uma narração emotiva e subjetiva (UFJF, 2016), mas com informações que possam contribuir para o entendimento de como o autor observar e relaciona, através de um olhar acadêmico-científico, as práticas vivenciadas com a ciência produzida.

O trabalho está organizado em três seções, sendo: a primeira trata sobre a história do karatê, onde surgiu e como foi sendo desenvolvido e aperfeiçoado, abordando também sobre algumas filosofias características do; na segunda seção é apresentado a importância e os benefícios que o exercício físico proporcionada para crianças e adolescentes, abordando especificamente sobre os benefícios que o karatê proporciona para crianças e adolescentes. A terceira e última seção apresenta uma reflexão, a partir de um relato de experiência, sobre as vivências e os impactos do karatê na vida pessoal e individual do autor, em consonância um diálogo com a literatura.

O trabalho é destinado a todos os públicos que têm interesse sobre a temática do karatê, sobretudo para aqueles que buscam saber um pouco sobre a história da modalidade, saber quais são os benefícios que a modalidade proporciona ao praticante e sobre quais são as vivências que ele pode encontrar caso decida praticar Karatê.

KARATÊ HISTÓRIA E FILOSOFIAS

A história do karatê-dô, se inicia em uma ilha chamada Okinawa, essa é a maior ilha da cadeia Ryu-Kyu, ela se localiza no leste da China e ao sul do Japão. Com o intuito de evitar revoltas e acabar com as guerras civis, os governadores proibiram o uso de armas nessa região, mas em resposta a essa medida os moradores começaram a praticar movimentos usando seus pés, braços ou qualquer parte do seu corpo. Com esse novo método surgiu a arte *Te* (mão). Pelo fato dessa prática ser realizada de forma escondida e sozinha, o povo de Okinawa desenvolve os *Katas*, essas formas rústicas deram origem ao que conhecemos como karatê, caraté, caraté ou caratê, na língua portuguesa (Brasil) (TRAMONTIN, 2018)

Segundo Tramontin (2018) a propagação desses *Katas* nas regiões começou a desenvolver seus estilos com características próprias, como na cidade de Naha surgiu o estilo *Naha-Te* (mão do norte). Esse estilo teve como mestres Seisho Arakaki e Kanryan Higoshionna, onde eles dava ênfase na questão da forma do movimento. Na capital Shuri surge o *Shuri-Te* (mão do sul) que teve como mestres Sakugawa, Sokan Matsumura e Anko Itosu. Diferente do *Naha-Te*, o estilo *Shuri-Te* enfatizava a velocidade. O *Kata* foi evoluindo durante os anos, mas o mestre que o organizou e o transformou no karatê moderno foi o Gichin Funakoshi, onde ele praticou o estilo *Shuri-Te* e *Tomari-Te*, esse último com influências do *Naha-Te* e do *Shuri-Te*, com características de golpes lineares e circulares, e criou o estilo tão conhecido *Shotokan-Ryu*. (TRAMONTIN, 2018)

Em 1906, não havia mais sigilo sobre a o karatê, possibilitando assim que o mestre Funakoshi pudesse fazer grandes demonstrações do seu estilo em Okinawa, abrindo portas para que ele pudesse apresentar seus estilos publicamente em outras regiões do Japão e da China (FROSI; MAZO, 2011), situação que possibilitou o início do processo de visibilização da modalidade.

No ano de 1932, o mestre Funakoshi com outros mestres da arte mãos vazias resolvem mudar o nome para karatê, por conta da guerra que estava acontecendo entre Japão e China, o que causou uma devastação da região Manchúria (leste da Ásia). Décadas após a guerra, aconteceram diversos debates em Okinawa, para discutir sobre o karatê, Assim, o karatê saiu do Japão para o mundo todo, dando origem a novas formas e estilo de karatê, dentre eles podemos destacar, *Shotokan-Ryu* criado pelo mestre Funakoshi, *Goju-Ryu* pelo mestre Choiun Miyagi, *Shito-Ryu* por Mabuni Kewa, e *Wado-Ryu* criado por Hironario Otsuka (FROSI; MAZO, 2011).

Após a Segunda Guerra Mundial (1939 – 1945) vieram para o Brasil uma significativa quantidade de imigrantes japoneses e com esses imigrantes veio o Karatê, que no início era praticado apenas por descendentes dos imigrantes japoneses (FROSI; MAZO, 2011). Os primeiros dojôs, local onde se pratica as artes marciais, no Brasil foram instalados primeiramente na cidade de São Paulo por conta da comunidade japonesa lá existente.

Mitsusuke Harada (1928-2021) foi o criador do primeiro dojô brasileiro de karatê, localizado na rua Quintino Bocaiúva, em São Paulo. Mitsusuke teve como sensei o mestre Gichin Funakoshi, considerado o criador do estilo *Shotokan*, e dele

recebeu o 5 Dan¹, ou seja, a partir do momento que recebe a faixa preta as próximas graduações são referidas em Dan's, em ordem crescente. E Mitsusuke possuía a graduação de nível 5 Dan. (FROSI; MAZO, 2011). Posteriormente a criação do primeiro dojô outros mestres também resolveram propagar os ensinamentos do karatê no Brasil, surgindo nomes como Eisuke Oishi que propagou o karatê na Bahia; Yasutaka Tanaka; Sadamu Uriu e Juichi Sagara (BEZERRA, 2021).

O karatê é mais do que uma luta, onde vemos adversários trocando socos e chutes, nessa arte milenar, por traz do combate corpo a corpo, temos dogmas e filosofias a serem seguidas. Segundo Lautert (2004) o karatê vai além da pratica no dojô, o praticante aprende e apreende diversos ensinamentos que são levados para todas as esferas da vida, conseguindo aplicar esses ensinamentos nos espaço de trabalho, com a família, amigos e em outros círculos sociais. Alguns desses ensinamentos envolve manter o controle, trabalhar a mente e evitar qualquer tipo de violência. A Confederação Brasileira de Karatê Interestilos (CBKI) (2022) aponta que um espírito tranquilo forma uma energia serena, já um espírito inflamado e agitado pode dar início a um agressividade que afeta tanto a pessoa quanto as outras que estão a sua volta. O praticante do karatê, carateca tem uma reeducação da mente e ao poucos vai mudando essa agressividade para pensamentos harmônicos.

Segundo CBKI (2022) um dos princípios do Karatê é valor do respeito, não apenas aquele respeito que é dado ao outro, mas também ao respeito a si mesmo. Uma pessoa pode se auto desrespeitar, ou seja, adotando atitudes erradas, sendo eles, maus alimentos, más conversas, más leituras, maus hábitos e maus ambientes. Esse desrespeito não pode chegar às outras pessoas, não por medo de leis ou da punição, mas porque o karatê mostra que todo ser humano tem um valor.

“O Karatê apresenta uma grande utilidade para o desenvolvimento humano e a paz social e política, não só entre os cidadãos de um mesmo país, mas entre todos os homens e todos os países” (CBKI, 2022). O aluno deve manter o respeito ao seu mestre o tempo todo, sempre cumprimentar na hora que chega, como se despedir na saída, servir e obedecer as suas ordens, são esses gesto que mostra a importância do sensei e o respeito que os alunos tem por ele (LAUTERT, 2004).

EXERCÍCIO FÍSICO E A PRÁTICA DE KARATÊ PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A realização do exercício físico para a promoção de uma melhor saúde e qualidade de vida para o ser humano é uma discussão recorrente entre os profissionais de Educação Física. É observável que esse assunto aborda uma preocupação de desenvolver hábitos mais saudáveis para o público, observando o público de crianças e adolescentes nesse trabalho. Entendemos que deveria haver uma (re)educação que enfatiza a importância das práticas de exercícios físicos desde a infância, sobretudo intencionando hábitos saudáveis na fase adulta. De acordo com Lazzoli et al. (1998), quando se obtém um estilo de vida mais saudável na fase adulta é possível ter uma redução na mortalidade cardiovascular e nas incidência de doenças crônico-degenerativas, ou seja, reforçamos que é necessário um processo educativo com crianças e adolescentes abordando a temática saúde e qualidade de vida, para que tenham comportamentos saudáveis ao longo da vida.

Com as crianças e adolescentes as principais preocupações que tem relação com a prática de exercícios físicos é a diminuição do perfil lipídico elevado,

¹ Dan (em japonês: 段, nível) é a denominação de cada um dos graus de maestria atribuídos a alguém dentro do sistema de avaliação

melhorando os níveis metabólicos, reduzindo as chances de desenvolver a obesidade infantil. Ademais, há a necessidade de movimentar a criança e adolescente, evitando a inatividade física e/ou sedentarismo, assim como a desalienação dos aparelhos eletrônico. Por vezes crianças e adolescentes que são fisicamente ativos tendem a tornar-se adultos fisicamente ativos, tendo hábitos saudáveis, reduzindo também a prevalência do sedentarismo. Além de desenvolver capacidades físicas, sociais, psicológicas e cognitivas (LAZZOLI et al., 1998).

Nobre (2015) revisou vinte e um (21) estudos a respeito do desenvolvimento motor na fase da infância e chegou à conclusão que a prática de exercícios físicos é uma ponto ideal para o crescimento das crianças, uma vez que durante os estudos, Nobre (2015) apontou que crianças que apresentavam baixo desenvolvimento motor tendem a diminuir seu desempenho dentro das dimensões comportamentais esperadas para o ser humano. E com a prática de atividades físicas é possível aprimorar o desenvolvimento motor das crianças, tornando mais atrativo o interesse nas práticas esportivas, causando uma significativa melhora no estilo de vida ativo e mais saudável.

O desenvolvimento de exercícios físicos para as crianças e adolescentes além de prevenir a incidência de obesidade infantil também é um fator primordial para uma ampliação do desenvolvimento motor, sendo trabalhado corretamente de acordo com a especificidade de cada indivíduo. Ainda de acordo com Lazzori et al. (1998) os exercícios físicos devem ser desenvolvidos em pelo menos três elementos, sendo eles a força muscular, flexibilidade e aeróbico. Sempre levando em consideração a condição clínica da criança e adolescente, dando ênfase no elemento que mais precisa ser trabalhado, mas não deixando os outros de lado.

Ré (2011) acrescenta, por meio de estudos, que existem fases do desenvolvimento e maturação das crianças e dos adolescentes que devem ser levados em conta dentro da prática de exercícios físicos. Por exemplo, crianças de três a cinco anos precisam de atividades físicas que relacionam a coordenação motora com o processo cognitivo, proporcionando a percepção e a tomada de decisões, de acordo com a solução motora mais adequada para a situação.

Como consequência, as atividades direcionadas às crianças devem proporcionar maior ênfase em aspectos coordenativos e cognitivos (tomada de decisão), ao invés da preocupação com o treinamento de capacidades como força e resistência (RÉ, 2011, p. 58).

Ré (2011) descreve que entre os três a cinco anos não é o momento ideal para um trabalho de força e resistência, é durante os cinco aos dez anos que tem princípio de exercícios mais estruturados de treinamento, no qual a coordenação motora torna-se mais avançada e o cognitivo também, e é no período da puberdade (11 - 16 anos) que as atividades de voltadas ao trabalho de força, flexibilidade e aeróbico se estende mais.

Além de um desenvolvimento físico, o exercício físico é um componente importante para a melhora das relações interpessoais. Para Shephard (1995) o exercício físico transmite um valor social para a criança e o adolescentes, uma vez que por meio do exercício é possível desenvolver uma maior interação da criança e/ou adolescente com outras pessoas, além de ensinar como trabalhar em equipe e como liderar.

Corroborando com as proposições de Shephard (1995), Lobo, Batista e Cubo Delgado et al. (2015) apontam que o exercício físico também é um fator importante na questão psicológica de crianças e adolescentes. Concomitantemente, Nobre discorre

que com a prática regular de exercícios físicos nota-se um aumento na autoestima das crianças e uma redução no desenvolvimento da ansiedade e depressão. O estudo de Oliveira (2018) aponta que a prática de exercícios físicos, principalmente em grupo, é um aspecto importante que pode auxiliar no (2015) desenvolvimento da saúde mental, diminuindo a ideação suicida em adolescentes.

A figura 1 apresenta um estudo realizado por Hohepa, Schofield e Kolt (2006) no qual identificam os benefícios da prática de atividade física em estudantes do ensino médio. De acordo com a figura 1 é possível perceber que as práticas de exercícios físicos intervêm sobre cinco aspectos: diversão, conquistas, benefícios físicos, benefícios psicológico e atividade preferencial. O primeiro deles é a diversão, que consiste no momento em que estão socializando com outras pessoas, estão com seus amigos e realizam uma atividade juntos. O segundo aspecto é a conquista, onde encontra-se um reconhecimento social, desenvolvimento de novas habilidades e até mesmo uma perspectiva de futuro com os esportes de alto rendimento. Já o terceiro e o quarto tem a ver com os benefícios físicos e psicológicos, respectivamente, que apresentam ligação com a aparência, a saúde, a performance física e além de trabalhar a confiança e a melhoria do humor. E por fim, o quinto ponto apresentado é a atividade preferencial, já que alguns adolescentes apontaram preferir realizar atividades físicas do que ficarem encarregados de realizarem outras tarefas ou optam pela atividade física para não ficarem entediados sem ter algo para realizar (HOHEPA; SCHOFIELD; KOLT, 2006).

Desse modo é possível compreender que a prática regular de atividade física interfere no desenvolvimento cognitivo das crianças e dos adolescentes, já que a capacidade de concentração/atenção aumentada, tornando as crianças e adolescentes mais propícios a atingirem notas boas nos testes escolares, mas a autora reitera a necessidade de maiores estudos a respeito dessa questão (SILVA, 2021).

Temas principais	Subtemas	Comentários
Diversão	Qualidade do jogo	“Apenas os jogos que jogamos”
	Socialização	“Porque é divertido jogar com seus amigos”
Conquista	Aspirações	“Então você pode ir para coisas melhores como os All Blacks” “comprometido com nosso esporte”, “para que você possa ser melhor nele”
	Reconhecimento social	“Diga que você é muito bom em esportes e consegue algo, eles podem dizer algo na assembléia e as pessoas vão conhecê-lo”
	Auto desenvolvimento	“Aprender novas habilidades”, “... para melhorar (esporte)”
Benefícios físicos	Aparência	“Faz você se sentir mais magra...” “Mantenha-se com boa aparência”
	Performance física	“Aumente sua força superior, rebatidas no rugby” “Mais forte e rápido”
	Benefícios para a saúde	“Nadar para a minha respiração” “Ajuda a asma, desenvolve o pulmão...” “Se você engordar... mais chance de contrair a doença do calor”
	Humor	“apenas se sinta melhor consigo mesmo” “como se você ganha um jogo você se sente bem, mas se você perde você sente um fedor real e que você é péssimo” “me acalma, libera a raiva”
Benefícios psicológicos	Confiança	“.. no seu primeiro jogo você não está confiante, ... vai ser assim foi legal, então você continua jogando e jogando porque você está confiante em si mesmo” “Faz você querer experimentar coisas novas, expandir novos esportes, ..” “você sabe o que está fazendo e não precisa se esconder”
	Melhor opção disponível	“Não precisa cuidar de irmãos” “Afaste-se da mãe, ela me obriga a fazer tarefas de trabalho” “Não há mais nada a fazer”
Atividade preferencial	Melhor opção disponível	“Não precisa cuidar de irmãos” “Afaste-se da mãe, ela me obriga a fazer tarefas de trabalho” “Não há mais nada a fazer”

Figura 1 – Benefícios da prática de exercícios físicos
Fonte: Hohepa, Schofield e Kolt (2006)

O karatê, assim como outros esportes e/ou exercícios físicos, apresenta uma gama de benefícios para o desenvolvimento motor, psicológico e social para todos os praticantes, sejam crianças, adolescentes e/ou adultos. Proença (2021) acrescenta que com o ensino de artes marciais, no caso específico desse trabalho o karatê, é possível desenvolver aptidão física, mental e espiritual. Siqueira (2022) também aponta que:

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. (SIQUEIRA, 2022, p. 2).

Lima et al. (2020) desenvolveram um estudo que contou com a participação de 25 crianças, moradoras do município de Trindade-GO. O estudo apontou aspectos que o karatê trouxe para a vida dessas crianças, a primeira discussão decorrente do estudo é em relação ao quantitativo de crianças do sexo masculino que praticaram o karatê, a porcentagem era de 60%. Em contrapartida, a porcentagem de meninas que praticavam o esporte era de 40%. Lima et al. (2020) explicam que isso se dá por conta do histórico de não participação (exclusão) das mulheres dentro dos esportes e atividades físicas. Mas essa participação das mulheres começou a acontecer e ganhar destaque dentro do âmbito esportivo, e nas Olimpíadas de 2016, que ocorreram no Rio de Janeiro, o percentual de mulheres participantes chegou a 45%, dando cada vez mais visibilidade e trazendo uma sensação de identificação no público feminino.

Outros pontos que foram analisados no estudo estão dispostos na figura 2 a seguir.

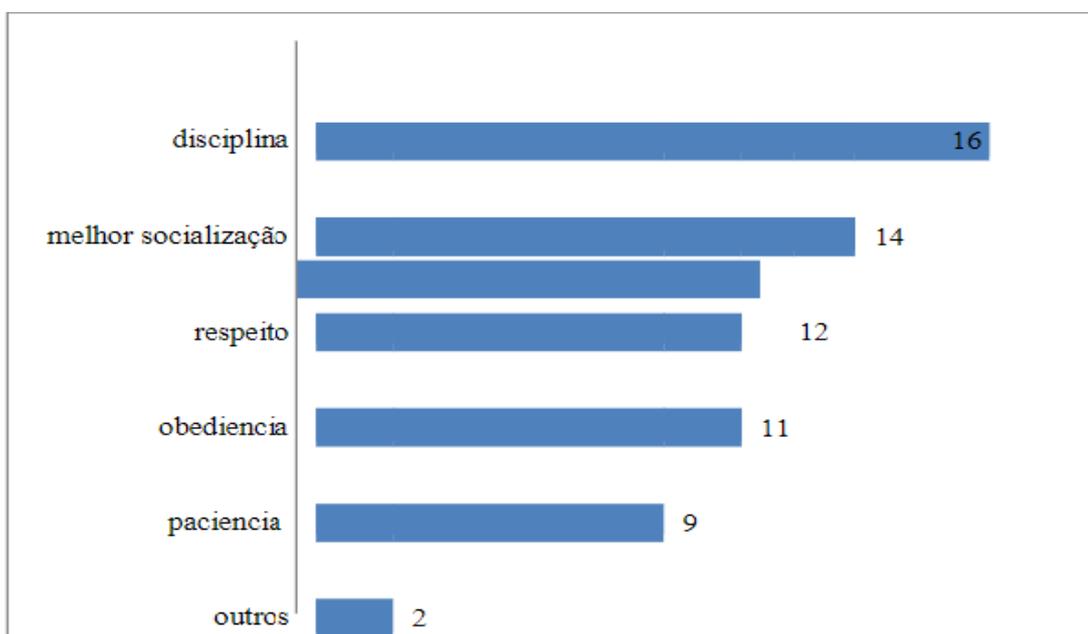


Figura 2: Benefícios da prática de Karatê em crianças e adolescentes
Fonte: Lima et al. (2022).

A figura 2 apresenta os benefícios causados pela prática do karatê nas crianças observadas. Com o karatê é possível desenvolver a disciplina, o respeito, a socialização, a obediência e a paciência, Lopes Filho (2013) explica que isso ocorre pela bagagem histórica que o karatê apresenta, tendo como fundamentos os ensinamentos/filosofias que foram passadas de geração por geração, tornando-se o que é hoje. Lima et al. (2020) ainda acrescenta.

Segundo estudo, Karatê tem fortes benefícios internos (moral). Ele ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança, compreensão, respeito e mente aberta. Constrói confiança, desenvolve e aumenta o autocontrole, a calma, a cortesia e a paz de espírito, todos os quais irão auxiliá-los a cada esforço empreendido na vida (LIMA et al., 2020, p.19),

Um fator que também foi percebido no estudo de Lima et al. (2020) é que dentre as crianças analisadas, 80% delas apresentou uma diminuição nas taxas de agressividade depois que começaram a desenvolver a prática do karatê. O que mostra que o karatê não interfere apenas no físico mas também no aspecto emocional/psicológico das crianças, colaborando para que as crianças tenham uma qualidade de vida melhor além de tornarem pessoas melhores (LIMA et al,2020)

A VIVÊNCIA NO KARATÊ

Comecei a treinar karatê entre os 13 e 14 anos de idade, o dojô se localiza na região de Aparecida de Goiânia, no setor Cruzeiro do Sul. Minha primeira experiência com o karatê foi por conta do meu pai ter que levar minha irmã em um treino, chegando ao local o sensei me convidou a participar da aula, depois desse dia comecei a frequentar as aulas. Em geral, as aulas ocorriam duas vezes por semana, com duração de 1h30. Permaneci na prática por alguns anos, passando por graduações e algumas competições. Nesse sentido, concordamos com a perspectiva de Simões (1999) de que as figuras paternas e maternas são importantes aliados para hábitos e comportamentos saudáveis, incluindo a prática de esportes. Essas representações para crianças e adolescentes favorecem o incentivo e a motivação para permanecerem no esporte e, possivelmente, se tornar atletas de alto rendimento. Há certa importância da presença dos pais durante as aulas e competições, pois são nesses momentos que são estabelecidos as relações de proximidade e, também, de aprovação.

Sobre a rotina das aulas, é evidente que ao chegar na academia há um ritual onde o aluno deve pedir permissão para adentrar no espaço. Esse pedido demonstra uma forma de respeito com o sensei quanto com o dojô. Após ser concedida o pedido pelo sensei devemos cumprimentar todos respeitando a hierarquia estabelecida pelas graduações, ou seja, começando pelo sensei, depois cumprimentando do mais graduado para o menos graduado. Ao findar da aula, há o processo de se despedir do sensei. As aulas aconteciam no seguinte formato, logo no início da aula o sensei ficava de frente para a turma e os alunos ficavam em filas, com uma distância de mais ou menos dois metros do aluno da frente, de trás e do lado. O Sensei inicia com os exercícios de aquecimento de acordo com o que é intencionado para aula daquele dia. Podendo ser soco e sequências, chutes e sequências, *Katas* ou um treino combinado, onde trabalha chute e soco, ou *Katas*. Quase sempre ao final da aula aconteciam as lutas, onde os alunos faziam dupla para se enfrentarem, respeitosamente. Antes de começar a luta eles se cumprimentavam e assim logo depois lutavam, sempre mantendo o respeito pelo companheiro que estava lutando com ele.

De acordo com Proença, Manzato e Sant´ana (2021) o método mais usado para o karatê é o tradicional modelo analítico, que tem como foco o trabalho das habilidades técnicas, essas habilidades, tratando no caso do karatê, são desenvolvidas em fundamentos. Esses fundamentos são conhecidos como os três k (*Kihon*, *Kata* e *Kumite*) no estilo karatê *Shotokan*. O primeiro K trabalha a técnicas básicas de forma sistemáticas e repetitivamente, visando que o aluno consiga aprender e executar

aqueles fundamentos da forma mais perfeita possível. O segundo K, trabalha a parte defensiva, deslocamentos e contra-ataque. O terceiro e último K tem como foco trabalhar os fundamentos e técnicas que são aprendidos no *Kata*, nessa fase do treinamento acontece em duplas, onde os alunos se encontra com os adversários e havendo uma disputa.

Reforçamos que o karatê é um esporte muito intenso, exigindo assim muito dos seus praticantes, com o passar dos treinamentos observamos uma melhora substancial na aptidão física e em outras habilidades, conseguindo realizar uma sequência ou participar de uma luta sem haver um desgaste tão grande. Observamos, e em conjunto com Siqueira (2022) que gradativamente há uma melhora da aptidão cardiorrespiratória, de coordenação motora, velocidade, tempo de reação, flexibilidade, força muscular e outras. A prática de karatê possibilita transformações incríveis no aspecto físico. Mas além da parte física, o karatê melhora consideravelmente a parte mental, nos ajudando a manter o foco, a controlar a raiva e o estresse. Ademais, o karatê ajuda a controlar sentimentos e emoções, além de impactar nas questões de confiança e da autoestima.

Sobre as competições, podemos considerar a partir dos documento da CBK (2018), que os campeonatos são divididos em categorias, essa categorias varia por idade e peso. Nas competições temos o *Kata* e kumite. O kumite é a luta propriamente dita. As fases do kumite variam de acordo com a quantidade de atletas, quando você perde uma luta você já é desclassificado ou pode ter um repescagem de acordo com as normas já preestabelecida. De acordo com que o atleta vai ganhado, vai passando de fase até chegar à final. A disputa é feita por pontos, essa pontuação é classificada por *Ippon* que concede três pontos, *Waza-Ari* dois pontos, *Yuko* um ponto. Ao final do tempo determinado, que geralmente é de dois minutos para as categorias juvenis, quem tiver mais pontuação ganha. Esses pontos são conseguindo quando você consegue acertar um chute ou soco no tronco acima da faixa ou na cabeça do seu adversário, golpes acertados no braço ou nas pernas não são contabilizados, conforme apontado nos documentos norteadores da Confederação Brasileira de Karatê (CBK, 2018).

Nas competições de *Kata*, a sequência pode ser feitas individualmente ou em equipes, essas equipes devem ser formadas por três membros. Os critérios de avaliação são os mesmo para a apresentação individual ou em equipe, esses critérios são por performance técnica que avaliam as posições, as técnicas, os movimento de transições, o tempo certo/sincronização, a respiração correta, foco, dificuldade da técnica e conformidade. Há também os critérios por performance atlética que avalia a força, rapidez, equilíbrio e ritmo (CBK, 2018)

Quando eu participei do meu primeiro campeonato goiano, acabei finalizando a competição em segundo lugar. Na luta final o meu adversário machucou o ombro e eu achei que estava ganhando na pontuação, por esse motivo não tentei golpeá-lo. E devido a isso, ele acabou levando o primeiro lugar e eu fiquei em segundo. Já no meu segundo campeonato goiano eu estava com muita vontade de lutar e conseguir melhores resultados que na última competição. Essa vontade excessiva acabou me causando um pequena ansiedade, mas isso logo passou na primeira luta e eu me mantive mais atento às próximas lutas e, claro, ao placar, pois não queria que repetisse o que aconteceu no campeonato passado. Nessa segunda competição, do primeiro adversário até o último foi em torno de 5 lutas, nessas lutas eu mantive o foco total, sempre respeitando o meu oponente, mas se ele ainda estava de pé e havendo tempo no relógio, eu ainda estava totalmente focado em ganhar pontos acertando os locais específicos. No final eu fui campeão goiano de karatê.

A ansiedade é um sentimento comum do ser humano, pode ser compreendida como uma mistura de receio e apreensão por algo que possa acontecer no futuro. No mundo dos esportes é comum atletas sentirem ansiedade, e esse estado emocional negativo acarreta em sentimentos como nervosismo, preocupação e apreensão nos atletas. A ansiedade é dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática. A ansiedade cognitiva está relacionada ao nível de preocupação do atleta no seu desempenho esportivo, já a ansiedade somática está relacionada aos aspectos fisiológicos da experiência de sentir-se ansioso, provando assim modificações da fundação autonômica (DOS SANTOS et al., 2020)

A graduação ou troca de faixa é um evento bastante esperados pelos alunos e nesse momento que eles mostram o que aprendeu e consegue trocar de faixa. Essa graduação acontece no dojô e todos os alunos fazem o exame juntos. Eles se posicionam em filas como nos treinamentos, o sensei fica de frente para os alunos e dá o comando do movimento que deve ser feito seja ele chute ou soco, normalmente começam pela a sequência de socos quando encerra todos vai para os chutes, por fim os *Kata*.

Um estudo feito por Felipe (2020) entrevistou 50 crianças no estado de São Paulo e uma das perguntas feitas foi sobre qual é a motivação para continuar a praticar o karatê? A resposta que teve o maior percentual foi trocar de faixa/chegar a faixa preta, tendo 19% das resposta, outros resposta dadas foram, incentivo dos professores 15%, aprender algo novo 13%, viajar e competir 13%, incentivo de amigos 13%, ser atleta profissional 11%, outros 10% e incentivo da família 6%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O karatê é um estilo de luta praticado por todos os cantos do mundo, podemos observar por meio desse trabalho que o karatê sofreu grande mudanças e aperfeiçoamento da sua técnica no decorrer da sua história. Além desse aperfeiçoamento o karatê possui algumas filosofias de vida, que por muitas vezes é seguida pelas pessoas que praticam essa arte marcial.

Podemos concluir também que o karatê impacta no desenvolvimento de crianças e adolescentes em todas as dimensões. Na parte física desenvolve os aspectos da força, resistência cardiovascular, flexibilidade, velocidade e outras habilidades físicas e técnicas específicas da modalidade. Quanto ao aspecto psicológico, entendemos que o karatê trabalha a disciplina, paciência e autocontrole, além de outros aspectos que estão ligados às dimensões cognitivas, como raciocínio, concentração, memorização etc.. E no aspecto social, que trabalha respeito ao próximo, a socialização, a cortesia e a paz de espírito.

A partir das experiências relatadas, foi possível identificar que durante a prática, sendo os treinamentos e os momentos de competição, houve uma interferência significativa nas diversas dimensões. Esses momentos foram fundamentais para a formação identitária e da corporeidade. Ao fazer esse resgate e reflexão sobre as vivências, reforçamos a importância das práticas de exercícios físicos, esportes, dança, lutas, e em específico o karatê, para a formação integral e total dos praticantes.

O karatê proporciona grandes momentos que nos servem como experiências e deixam lições para a vida, como no treinamento que tem uma metodologia mas técnica, mas que nos mostra a importância dos exercícios físico para a nossa qualidade de vida e para ter hábitos de vida saudáveis. Quando analisado a relação com os campeonatos, observado que essas vivências proporcionam momentos gloriosos de vitórias, mas também nos ensina o valor da derrota e que nem sempre

vamos ganhar todas as batalhas. Consideramos que todos os momentos agregam valores, princípios e informações, sobretudo aprender a ouvir, a manter o autocontrole e evitar combates/embates desnecessários.

REFERÊNCIAS

CBK. Confederação Brasileira de Karatê. Regulamento de competição de *Kata* e *kumite* em vigor a partir 01.01.2018, 2018

Disponível: <https://www.fpk.com.br/wp-content/uploads/2018/08/Regulamento-WKF-e-CBK.pdf>

CBKI. Confederação Brasileira de Karatê Interestilos. Lema do karatê. 1994; 2022.

Disponível: <http://cbki.com.br/conteudo/a-cbki/institucional/lema-do-karatê-11.php>

DOS SANTOS, I. et al. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. **Revista Mundi Saúde e Biológicas (ISSN: 2525-4766)**, v. 4, n. 2, 2020.

FELIPE, N. P. A iniciação esportiva do karate: perspectivas e expectativas de alunos, pais e professores. 2020

FROSI, T. O; MAZO, J. Z. Repensando a história do karatê contada no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 297-312, 2011.

HOHEPA, M., SCHOFIELD, G., & KOLT, G. S. Physical Activity: What Do High School Students Think? **Journal of Adolescent Health**, 39(3), 328-336.(2006)

LAUTERT, R et al. Karatê-do-em busca de uma (re) significação. 2004.

LAZZOLI, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 4, p. 107-109, 1998.

LIMA, E. M.; COSTA, I. R. R.; ANDRADE, H. P. A influência da filosofia do karatê em crianças de 6 a 11 anos na cidade de Trindade-GO. **Revista Vita et Sanitas**, v. 14, n.1, 2020.

LOBO, R.; BATISTA, M; CUBO DELGADO, Sixto. Prática de atividade física como fator potenciador de variáveis psicológicas e rendimento escolar de alunos do ensino primário. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, vol. 10, núm. 1, enero-junio, 2015, pp. 85-93 Universidad de Las Palmas de Gran Canaria Las Palmas de Gran Canaria, España

LOPES FILHO, B. J. P. Karatê Budô: Os valores no caminho das mãos para o vazio. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rio Grande do Sul, p. 109. 2013.

NOBRE, G. C; Bandeira, P. F. R; Zanella, L.. Desenvolvimento Motor: Fatores Associados E Implicações Para O Desenvolvimento Infantil. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano** – Vol.5, n.3, p.10-25 – Jul/Set, 2015 – ISSN 2238-2259

OLIVEIRA, Luciano M. F. T. O esporte coletivo como fator de proteção para problemas de saúde mental e ideação suicida em adolescentes. Tese (Doutorado em Neurociências) – Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Pernambuco. Pernambuco, p.64, 2018.

PROENÇA, V. H. L; MANZATO, M. H; SANT'ANA, P. G. Metodologias de ensino do karatê-do shotokan para crianças. **Motrivivência**, v. 33, n. 64, p. 1-19, 2021.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: implicações para o esporte. **Revista Motricidade** – Vol. 7, n. 3, p.55-67 – Set/Nov, 2011 – ISSN 1646-107X

SHEPHARD, R. J. Custos e benefícios dos exercícios físicos na criança. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V. 1, N. 1, p. 66-84. 1995

SILVA, M. L. Pe. Atividade física e o desempenho cognitivo e acadêmico de crianças em idade escolar. Universidade Federal de Pernambuco. 2021.

SIMÕES, A. C.; BÖHME, M. T. Si.; LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 34-45, 1999.

SIQUEIRA, V. A. O esporte karatê para a melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo social e das capacidades motoras de crianças e adolescentes. 2022.

TRAMONTIN, Z. KARATÊ-DO: a eficiente luta das mãos vazias. **Foz do Iguaçu**. 2018.

Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1933-6.pdf> Acesso em, v. 8, 2018.

UFJF. Instrutivo para relato de experiência: estágio em nutrição e saúde coletiva. Universidade Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida, Departamento de Nutrição. 2016. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nutricaoogv/files/2016/03/Orienta%C3%A7%C3%B5es-Elabora%C3%A7%C3%A3o-de-Relato-de-Experi%C3%Aancia.pdf>. Acessado em: 05-11-2022



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

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 16 dias do mês de dezembro de 2022, em sessão pública na sala 308 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **THIAGO CAMARGO IWAMOTO**

Parecerista: **THALLES GILSON NASSER VEIGA**

Convidado(a): **ISAÍAS MOREIRA FERRAZ JUNIOR**

o(a) aluno(a): **MOISES MACHADO DA CRUZ**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

A PRÁTICA DO KARATÊ E O DESENVOLVIMENTO HUMANO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Thiago C. Iwamoto

Parecerista: Thalles Gilson Nasser Veiga

Convidado(a): Isaías Moreira Ferraz Junior



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, MOISES MACHADO DA CRUZ estudante do Curso de Educação Física, matrícula 20222012800395 telefone: (62) 98365-7804 e-mail moisismachado3@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 A PRÁTICA DO KARATÊ E O DESENVOLVIMENTO HUMANO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA, 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, 15 de dezembro de 2022.

Nome completo do autor: MOISES MACHADO DA CRUZ

Assinatura do(s) autor(es): Moises Machado da Cruz

Nome completo do professor-orientador: THIAGO CAMARGO IWAMOTO

Assinatura do professor-orientador: Thiago Camargo Iwamoto

Goiânia, 15 de dezembro de 2021.