

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ NO ÂMBITO ESCOLAR

Denis Gonçalves Bento¹
Camila Borges²

Resumo

O Karatê-do é uma arte marcial milenar praticada mundialmente que decorrem em benefícios que abarcam os aspectos cognitivo, afetivo, social e motor. Atualmente, a vivência deste tipo de luta é feita com objetivos esportivos e educacionais. No caráter educacional o karatê-do pode ocorrer como conteúdo das aulas de Educação Física ou como aula extracurricular dentro e fora das instituições de ensino como proposta de projetos sociais. No município de São Paulo existe um destes projetos objetiva ampliar o tempo de permanência dos alunos na unidade escolar com a realização de oficinas de cultura e esporte, em especial nos Centros Educacionais Unificados. A partir desta configuração o presente estudo objetivou averiguar as contribuições da vivência do karatê-do como aula extracurricular relacionando ao ambiente escolar. Participaram da pesquisa 17 escolares com idade entre 09 a 16 anos, estudantes do ensino fundamental I e II e ensino médio e praticantes do karatê neste espaço escolar. Destes, 12 são faixa amarelas e cinco faixa laranja. Os dados foram tratados com a técnica de análise de conteúdo e estabelecendo as seguintes categorias Valores Éticos e Morais (VEM): respeito, humildade, caráter e princípios filosóficos do karatê; Atitudes (AT): evitar brigas, espírito esportivo, comportamento, concentração, dimensão afetiva, disciplina, sociabilização, aceitação de regras, perseverança e controle emocional; Performance (PER): aperfeiçoamento da técnica, superação de limites, motivação para o esforço; e Qualidade de Vida (QV): redução de ociosidade, realização pessoal, crescimento pessoal, lúdico, vida ativa, defesa pessoal, alívio de dores em membros inferiores). A quantidade de respostas para as categorias foram de 14,38% para VEM, 41,72% para AT, 16,54% para PER e 15,10% para QV. As questões com maiores números de apontamentos realizados pelos entrevistados foram 13 para respeito, 16 para espírito esportivo, 14 para disciplina, 15 para motivação para o esforço e 7 para realização pessoal. A prática do karatê no âmbito escolar acarreta mudanças comportamentais significativas em seus praticantes por intermédio das bases filosóficas.

Palavras-chave: karatê-do, educação física, artes marciais

Introdução

O karatê é reconhecido mundialmente como um estilo de luta oriunda do Japão, originada da Ilha de Okinawa, sua principal característica é o combate corporal sem a utilização de armamentos. O termo karatê-do se origina dos caracteres *kara* que significa vazio ou isento de intenção, *te* traduzido como mãos, interpretando simbolicamente como o corpo, e por último o caractere *do* significa caminho espiritual. Partindo deste princípio a definição de karatê-do é o “*O caminho das mãos vazias*”, ou seja, o equilíbrio energético voltado para atividade honesta (FUNAKOSHI, 1988; ORTIZ, 2002; MOREIRA, 2003; CARVALHO, 2010).

¹ Aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNINOVE

² Profa. Ms. do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNINOVE / Profa. de Educação Física da rede estadual de ensino de São Paulo / NEPEF-UNESP-Rio Claro / Grupo de Estudos em Pedagogia do Movimento Humano

Até o final do século XIX Okinawa, maior ilha do arquipélago de *RyuKyu*, foi incorporada ao império japonês, pois antes desse período constituía-se como um reino independente do Japão. Por sua localização ser ao sul do Japão, estava no percurso comercial entre os países Japão, China e Coréia, sendo sua posição geográfica um fator determinante para o aspecto cultural da ilha. Apesar de estar situada próximo ao Japão, Okinawa sofreu grande influência chinesa devido ao comércio marítimo (CARVALHO, 2010; MOREIRA, 2003; SILVA, 2004).

A literatura aponta que o oriente é o berço das artes marciais, a partir de cada região e época diferente o homem criou estilos de luta diferentes, cada um com a característica de sua localidade, resultados obtidos através da observação e aprendizagem de técnicas de defesa dos animais (MOREIRA, 2003; PERSSON, 2007).

A base filosófica existente na China, antes de Cristo era o Taoísmo e o Confucionismo, que originaram o Budismo a partir da influência de *Bodhidharma*. O Confucionismo aborda a luta como meio para buscar a sabedoria, auto-aprimoramento e iluminação interna através da tradição moralista e o respeito aos antecessores falecidos. O Taoísmo por sua vez emprega a solidariedade entre as pessoas e a unificação entre o homem e a natureza, através de uma vida tranqüila, pacífica e sossegada (ANTONIO, 2008; MOREIRA, 2003).

Neste contexto os tipos de filosofias exercidas nas artes marciais visam à iluminação do indivíduo a partir do desenvolvimento dos valores como caráter, respeito, dignidade, empregando-os na vida dos praticantes. Paralelamente há a concepção de um homem ideal sem o olhar dicotômico, cuja estimulação ocorre de forma holística (MOREIRA, 2003). Persson (2007) afirma que parte da filosofia oriental é fundamentada na existência de duas forças que estão em um contínuo confronto, essas forças são denominadas *Yn* e *Yang* pelos chineses, o ideograma *Yn* refere-se a elementos como: água, frio, calma, macio, leve lentidão e conservação, já o ideograma *Yang* refere-se ao antônimo destes elementos já citados por: fogo, quente, agitação, duro, pesado, rapidez e transformação.

Nesta linha de pensamento, a base da vida é composta por tais valores e diversos fatores, sendo necessário o equilíbrio entre eles para uma vida saudável. As artes marciais são tipos de lutas que utilizam a meditação, além das técnicas de combates, com a finalidade aprimorar o homem através dos ensinamentos contidos nestas filosofias que são citados como via espiritual (MARTINS; KANASHIRO, 2010, PERSSON 2007).

Segundo Frosi (2008) este tipo de filosofia no Japão era chamado de *Budō*, filosofia que era regente na conduta dos guerreiros japoneses. Os princípios oriundos do *Budō* permeavam os ensinamentos das próximas gerações, obtendo modificações e influências do Budismo, originando posteriormente o *Bushidō*, utilizado pelos samurais (FROSI, 2008).

Durante um período da história, Okinawa era propriedade da China e nesta época existia um clã denominado de *Clã de Satsuma de Kagoshima* que promulgou uma lei que empregava a proibição do uso de qualquer tipo de porte de armas. Com isso os okinawanos praticavam diversas artes marciais chinesas e a prática dessas artes era feita em sigilo (FUNAKOSHI, 1988, SILVA, 2004).

A prática desta luta sem o uso de armas deu origem ao um estilo de luta chamado de *Okinawa-tê*, sistema de luta corporal sem recursos de ferramentas marciais. Sua prática era realizada secretamente, cujos mestres selecionavam rigorosamente seus discípulos. As características físicas e mentais de mestres e alunos juntamente com as da região onde se praticava formavam um dos fatores determinantes para os vários estilos de karatê-dô existentes (CARVALHO, 2010; MOREIRA, 2003; SILVA, 2004).

Em Okinawa a prática de luta denominada *Tê* era realizada nas cidades de Shui, Naha e Tomari, conseqüentemente denominando os os estilos Shuri-Tê, Naha-Tê e Tomari-Tê (SILVA, P.S.2004; MOREIRA, 2003, LAGE, 2007).

Silva (2004) comenta que a difusão do estilo Naha-te originou o atualmente o estilo Goju-ryu fundado por Myagui Chojun, enquanto o Shuri-te e o Tomari-te originaram os estilos: Shorin-ryu com o seu fundador Choschin Chibana, Shotokan fundado pelo Guichin Funakoshi, Shito-ryu fundado por Mabuni Kenwa e por último Wado-ryu fundado por Ostuka Hironori.

O estilo Shotokan é o mais conhecido de todos os estilos de karatê e foi fundado por Gichin Funakoshi que teve com seus instrutores Yasutsune Azato e Anko Itosu (TORRES, 1999). Tal estilo ganhou popularidade através das mudanças pedagógicas realizadas por Funakoshi em métodos de treinamento, nomes para que a arte de guerra fosse transformada em uma atividade física útil para a humanidade (SILVA, 2004).

A principal mudança de Funakoshi foi a oficialização do nome karatê, que antes era considerado como “mãos chinesas”. Funakoshi ainda complementou sua mudança para solidificar o nome karatê como arte marcial japonesa com o nome *Dai Nippon Kempo Karatê-dô* traduzindo para “Grande Caminho Japonês do Método de Punho e das Mãos Vazias” (FUNAKOSHI, 1975).

Funakoshi preocupado com o atitudinal dos praticantes de karatê criou o *Dojo Kun* que são orientações para o local de treinamento e o *Niju Kun* conhecido com os vintes mandamentos, ambos com orientações que trazem conceitos de cidadania para os praticantes de karatê (SILVA, 2004).

Apesar do intuito do karatê ser voltado para o bem, muitos praticantes a utilizam essa arte de forma inadequada. Para isso Funakoshi tinha o intuito de fortalecer o corpo com os treinamentos físicos e técnicas de combates e, dar autonomia ao indivíduo através do estudo com a criação de um Código de Ética chamado *Dôjô-kun* (KANAZAWA, 2010).

O *dojo-kun* é formado por cinco princípios básicos da filosofia contida no karatê-do. Tais princípios têm uma característica, todos eles são iniciados com a palavra: *primeiro*, pois todos têm sua importância e devem ser seguidos sem discriminação (KANAZAWA, 2010; FUNAKOSHI; NAKASONE, 2005).

As lutas têm como característica disputa entre oponentes, subjugados através de suas técnicas e estratégias por meio de uma regulamentação específica, cujo objetivo é punir atos de violência e deslealdade (BRASIL, 1998).

Na educação física, as lutas devem empregar valores como cooperação e solidariedade; aceitação de regras, respeito às diferenças, apreço ao diálogo em situações de harmonia e conflitos do grupo, dentro desses aspectos é fundamental direcionar as atividades de lutas com um foco pedagógico, fazendo que o educando valorize seu próprio desempenho, além estar em situações de disputa, não encarando a mesma como uma atitude de rivalidade perante aos demais. Sendo assim, o mesmo pode reconhecer a vitória ou derrota nestas circunstâncias como subsídios para sua evolução, desvinculando assim o aprendizado do resultado da competição (BRASIL, 1998).

A aplicação do conteúdo de lutas no meio escolar deve ser realizada de forma recreativa e competitiva, voltados para a compreensão dos aspectos históricos e sociais de cada luta; da vivência relacionada à repetição e à qualidade do movimento na aprendizagem do gesto motor; dos aspectos técnicos e táticos do esporte; adaptação a espaços e materiais, além do desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras por meio da prática da cultura corporal de movimento voltado para a prática de lutas presentes na atualidade como karatê, judô, capoeira, apresentando fundamentos de ataque, defesa e posições das respectivas lutas (BRASIL, 1988).

Os PCNs (BRASIL,1998) destacam ainda que através dos conceitos e procedimentos contidos no conteúdo das lutas na educação física resultam na absorção de normas e valores sendo empregados nas atitudes do aluno. Por meio destes, acredita-se que o indivíduo ao final do processo ele possa adquirir e valorizar hábitos saudáveis como o desenvolvimento e a manutenção de suas capacidades físicas através de exercícios e atividades físicas, disposição pra superar suas limitações pessoais, aceitação da competição sem rivalidade, priorizar a inclusão de todos nas atividades, reconhecer e valorizar atitudes não discriminatórias em relação à habilidade, sexo e outras; cooperação e trabalho em equipe em diversas situações incluindo as de aprendizagem, respeito ao limite pessoal e integridade física e moral do outro (BRASIL, 1998).

No município de São Paulo um destes projetos objetiva ampliar o tempo de permanência dos alunos na unidade escolar com a realização de oficinas de cultura e esporte, em especial nos Centros Educacionais Unificados (CEU). Nesta perspectiva acredita-se que o karatê agregue valores implícitos no comportamento do praticante. Como consequência, auxilia no processo de formação para cidadania a partir de seus pressupostos filosóficos e da conduta de quem o vivencia.

Entendendo a configuração do karatê questionou-se quais seriam as contribuições para os praticantes de karatê que participam deste projeto.

A presente pesquisa, de cunho qualitativo, objetivou averiguar as contribuições da vivência do karatê-do como aula extracurricular no ambiente escolar.

Participaram da pesquisa 17 escolares com idade entre 09 a 16 anos, estudantes do ensino fundamental I e II e ensino médio e praticantes do karatê neste espaço escolar. Destes, 12 são faixa amarelas e cinco faixa laranja.

Para a coleta dos dados aplicou-se uma entrevista semiestruturada, cujos dados foram tabulados posteriormente. Para tratamento utilizou-se a análise de conteúdo proposta por Bardin (1977) que permitiu a categorização dos depoimentos.

Todos os sujeitos e seus responsáveis serão informados sobre o objetivo da pesquisa, bem como sua metodologia utilizada com seus procedimentos, tanto verbalmente como em um termo de consentimento informado, que deverá ser assinado pelo seu responsável, concordando em participar da pesquisa

Contribuições do karatê sob a ótica de praticantes

Os depoimentos quantificaram 139 respostas conforme o gráfico 1 que foram categorizadas em: atitudes, performance, qualidade de vida e valores éticos e morais. Se em uma entrevista o sujeito repetisse um termo várias vezes, tal termo foi computado uma vez para aquele sujeito. No entanto, os sujeitos forneceram mais de uma resposta durante a entrevista totalizando no número citado anteriormente.

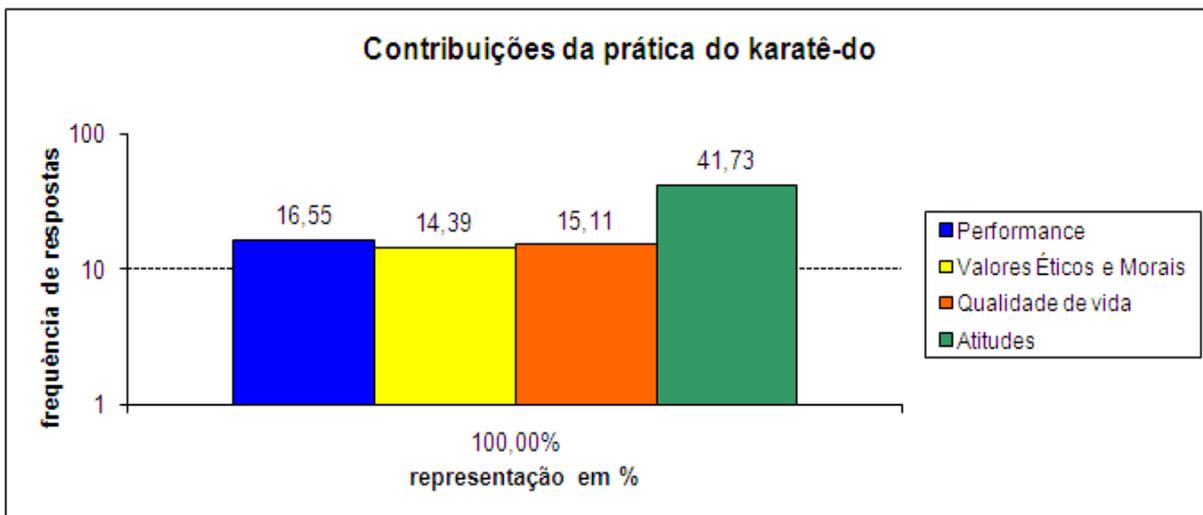


Gráfico 1. %Percentil dos apontamentos das respostas por macro-grupo.

É possível visualizar no gráfico 1 que a categoria atitudes teve frequência maior de respostas indicando haver mudanças no que se refere ao caráter atitudinal na interação entre praticante e sociedade. Nesta categoria houve o maior número de ocorrências de respostas contemplando espírito esportivo (16) e disciplina (14), consequência da metodologia do karatê, que emprega disciplina, hierarquia em sua prática, o Espírito Esportivo é mencionado como forma de saber ganhar e perder, direcionado esse sentimento ou situação como estímulo para continuar com sua dedicação no karatê e na sua vida pessoal.

A categoria performance, com 16% dos apontamentos, teve maior ocorrência da motivação para o esforço (16) e aperfeiçoamento da técnica (6), visa o desejo da evolução técnica do praticante, voltada a participação em competições, acarretando mais dedicação aos treinos por parte do mesmo, levando assim a um maior nível de execução dos movimentos desta arte marcial.

Com 15,11% dos apontamentos a categoria qualidade de vida tem maiores ocorrências no que se refere a realização pessoal (6), ociosidade (4) e vida ativa (4). Sendo que a realização pessoal teve como citação o reconhecimento e admiração por parte da sociedade em relação as suas conquistas dentro do karatê (graduações, apresentações ou títulos), para ociosidade os participantes mencionaram que através da prática do karatê, os mesmos não ficam mais em seus domicílios ou arredores sem executar nenhuma atividade no seu cotidiano e para vida ativa, o karatê trouxe a oportunidade de praticar um esporte, deixando-os assim de serem pessoas sedentárias.

E na categoria valores éticos e morais 14,39% foram apontados respostas como respeito (13), caráter (5), humildade (1) e princípios filosóficos (1), dentro destes é evidente a presença da filosofia do karate, ou seja, o *Dojo Kun*, as categorias desse macro-grupos estão ligadas diretamente a filosofia empregada por esta arte marcial, nos depoimentos foi constatado muitas respostas embasadas nesta filosofia.

Esta filosofia apontada por Kanazawa (2010), Funakoshi e Nakasone, (2005) está retratada na conduta em que os entrevistados possuem, consequentemente marcando-os de em suas atitudes.

Conclusão

A prática do karatê no âmbito escolar acarreta mudanças comportamentais significativas em seus praticantes por intermédio das bases filosóficas. No entanto, o contato com esta luta é ainda restrita a clubes, academias e projetos sociais como este.

É necessário repensar a prática pedagógica que deve contemplar este conteúdo, não só por fazer parte da cultura corporal de movimento, mas em função de suas contribuições que permeiam principalmente a dimensão atitudinal dos praticantes influenciando significativamente seu meio social.

O karatê pode ser abordado como conteúdo nas aulas de educação física escolar, considerando que o professor leve em conta suas técnicas e filosofia que perpassam pelas dimensões do conteúdo propiciando a vivência com significado no sentido de estender tais princípios para outros espaços.

Referências

ANTONIO, C.; et al. **As artes marciais no auxílio do controle do comportamento em adolescentes praticantes**. Rio de Janeiro, 2008. Monografia (Bacharelado) – Curso de Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

BARREIRA, C. R. A.; MASSIMI, M. A Moralidade e a atitude mental no karate-do no pensamento de Gichin Funakoshi. **Memorandum**, Belo Horizonte, v.2, p.39-54, 2002. Disponível em: <<http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/artigos02/barreira01.htm>>. Acesso em 10 out 2010.

BARREIRA, C.R.A.; MASSIMI, M. O caminho espiritual do corpo: a dinâmica psíquica no karate-do shotokan. **Memorandum**, Belo Horizonte, v.11, p. 85-101, 2006. Disponível em: <<http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a11/barreiramassimi03.pdf>>. Acesso em 10 out 2010.

BRASIL. Ministério da Educação e Cultural. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física** /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC /SEF, 1998b.114 p.

CARVALHO, A. P. **Estabelecer um programa de seleção de talentos a modalidade karatê**. Curitiba, 2010. 105p. Monografia (Bacharelado) – Curso de Bacharelado de Educação Física, Faculdade Dom Bosco.

FUNAKOSHI, G. **Karatê-dō: o meu modo de vida**. São Paulo: Editora Cultrix, 1975.

FUNAKOSHI, G. **Karatê-dō Nyumon: texto introdutório do mestre**. São Paulo: Cultrix, 1988.

FUNAKOSHI, G.; NAKASONE, G. **Os vinte princípios fundamentais do karatê: o legado espiritual do mestre**. São Paulo: Cultrix, 2005.

FROSI, T. O.; OLIVEIRA, G. B. de; TODT, Nelson Schneider. Budô e olimpismo: a confluência de símbolos do oriente e do ocidente na busca de valores para a sociedade moderna. **Revista Corpo em Movimento**, Canoas, v.6, n.1, 2008.

GOMES, M. S. P.: **Procedimento pedagógico para o ensino de lutas:** contextos e possibilidades. Campinas, 2008. 119p. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

KANAZAWA, H. **Guia prático do karatê:** prefácio Masatoshi Nakayama. São Paulo: Escala, 2010.

LAGE, V. Karatê-do como própria vida. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.13. n.1, p.33-42, jan/mar. 2007

MOREIRA, S. M. **Pedagogia do esporte e o karatê-do:** considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. Campinas, 2003. 212p. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

ORTIZ, L. R. A. **Contribuição do karatê-do ao desenvolvimento da saúde, percepção, caráter, comunicação social, produtividade, qualidade de vida e humanismo.** Rio de Janeiro, 2002. 28p. Dissertação (Graduação de 7º Dan de Karatê-do) – Internacional Union Shorin-Ryu Karate-do Federation, Fundação Biblioteca Nacional – Rio de Janeiro.

PERSON, E. M. **Benefícios da prática de artes marciais para a polícia militar.** Florianópolis, 2007. 96p. Monografia (Graduação de Bacharel em Segurança Pública) – Universidade Vale do Itajaí.

PETTINI, R.L. **Karatê Kyokushin Oyama-** Uma visão geral. Porto Alegre, 2005. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Escola de Educação Física da Universidade do Rio Grande do Sul.

TORRES, J. A. M.; BUENO, F. A. Karatê: a arte das mãos vazias. In: **Coleção Artes Marciais.** São Paulo: Online Editora, v. 10, a. 1, n. 1, 1999.

SILVA, P.S. **Práticas pedagógicas do karatê na educação física escolar.** Hortolândia, 2004. 58p. Monografia (Licenciatura Plena em Educação Física) – Curso de Educação Física, Faculdade Adventista do IASP.

SILVA, P.R.S. **Judô:** o ensino de uma filosofia através de uma arte marcial. Rio de Janeiro, 2006. p.24. Monografia (Concurso Literário sobre a História do Judô *Ney Wilson Pereira da Silva*) – Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro.

VIANNA, José Antonio. Valores tradicionais do karatê: uma aproximação histórica e interpretativa. In: ENCONTRO NACIONAL DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA, 4., 1996, Belo Horizonte. **Anais...** Belo Horizonte: EEF/UFMG, 1996, p. 552-560.