

---

**IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS DO KARATÊ NO PROCESSO DE  
SOCIALIZAÇÃO E MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EFA /  
UNISALESIANO**

***THE IMPORTANCE OF THE TECHNIQUES OF KARATÊ IN THE PROCESS OF  
SOCIALIZES OF MOTIVATION IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF  
EFA / UNISALESIANO***

Bruno Ferrez Marques das Neves - brunoferrez@hotmail.com

Silvio Adriano Lozano - Silviolozano@hotmail.com

Waldir Manoel – waldirmanoeel2008@hotmail.com

Prof<sup>ª</sup>. MSc Suelly Therezinha Santos Moreno- morenosuely@yahoo.com.br

---

**RESUMO**

Este trabalho abordará o despertar da Importância das Técnicas do Karatê no Processo de Socialização e Motivação nas Aulas de Educação Física do EFA / UNISALESIANO, desenvolvendo assim seu potencial físico, mental e social. É chegado o momento que, através das novas gerações, criarmos a infra-estrutura que nos falta para a Educação Física, aos Esportes e as Artes Culturais. A mentalidade esportiva deve ser criada desde cedo, porque embora não sendo a finalidade principal em criar campeões e recordistas, devemos ver no esporte uma das melhores e saudáveis maneiras de preparar a juventude, dando-lhes base, corpo, forma, princípios e ainda, preparando o aluno para uma melhor Integração Social.

Palavras chave: Karatê. Socialização. Motivação. Aprendizagem. Educação Física.

**ABSTRACT**

*This work will approach the awakening of the Importance of the Techniques of Karatê in the Process of Socializes of Motivation in the Physical Education Classes of EFA / UNISALESIANO, developing like this his/her potential physical, mental and social. It is arrived the moment that, through the new generations, we create the infra - it structures that in the lack for the physical education, to the Sports and the Cultural Arises. The sporting mentality should be created early, because although not being the main purpose in creating champions and record-breaking, we should see in the sport one of the best and healthy ways of preparing the youth, giving them base, body, forms, beginnings and still, preparing the student for a better Social Integration.*

*Words key: Karatê. Socializes. Motivation. Learning. Physical Education.*

## INTRODUÇÃO

Este trabalho abordará o despertar da importância das Técnicas do Karatê no Processo de Socialização e Motivação nas Aulas de Educação Física do EFA / UNISALESIANO, desenvolvendo assim seu potencial físico, mental e social. A principal preocupação foi a de fazer com que as aulas de Educação Física, utilizando as técnicas de Karatê pudessem se tornar mais objetivas, despertando interesse e prazer nos alunos.

O valor das aulas está no objetivo que se tem em mente de realizar, construindo uma base física e educacional para as outras que virão depois, despertando nos alunos o gosto pelas atividades físicas ao ar livre e para o esporte em geral e, se estará contribuindo para a formação do homem de amanhã bem constituído fisicamente, moralmente e intelectualmente.

O objetivo primordial será o de desenvolver as habilidades naturais das crianças, da forma mais simples possível ou jamais se chegará a completar o trabalho educacional de base que se propõe realizar. Uma criança que não brinca não desenvolve convenientemente o seu psiquismo e, será desastroso orientá-la e conduzi-la artificialmente por métodos antinaturais.

É chegado o momento que, através das novas gerações, possa-se criar a infra - estrutura que falta para a Educação Física, aos Esportes e as Artes Culturais. A mentalidade esportiva deve ser criada desde cedo, porque embora não sendo a finalidade principal criar campeões e recordistas, deve-se ver no esporte uma das melhores e mais saudáveis maneiras de preparar a juventude, dando-lhes base, corpo, forma, princípios e ainda, preparando o aluno para uma melhor Integração Social.

O interesse em desenvolver esse trabalho, deve-se ao fato de se acreditar que sendo o KARATE uma modalidade esportiva de importante teor disciplinador, transmite e cultiva a boa educação e o respeito ao semelhante. Desenvolve o físico e a mente, dando-lhe agilidade e perícia, estimulando o pensamento a ser exato e veloz e, o corpo a obedecer com total sincronismo e clareza, tornando a pessoa calma, segura e confiante. Um fator altamente positivo na formação da criança e do adolescente Enfim, o Shorinji ensina que o corpo e o espírito são indivisivelmente UM e sustenta o treinamento das duas para o Kempo e a meditação Zazen de

maneira que o indivíduo se exteriorize plenamente e seja útil a humanidade. E, trata-se de um ensinamento técnico e espiritual, ou seja, ele apóia-se sobre a cultura do corpo e do espírito. (TOO, 1981, p.76-77).

A família é o embrião da vida comunitária e, é no seio desta que a criança estabelece as suas primeiras interações sociais e, também recebe as primeiras influências das normas que regem a sociedade. Quando a criança entra para a escola vai pela primeira vez comparar-se com os seus pares.

Então ela se apercebe do seu valor pessoal e social relativo e, confronta esta sua percepção com as dos pares e professores. Na escola depara com um conjunto de regras e rotinas e estas regras são aparentemente iguais para todas as crianças. Na verdade, são diferentes para cada criança em função da sua familiaridade e tipo de vivência anterior com estas.

Na adolescência, acontecem muitas mudanças, entre eles os problemas de relacionamentos pais – adolescentes, são tão freqüentes como os problemas pais - crianças. O que ocorre na adolescência tem mais importância do que na infância e parte dos milhares de costumes dos jovens, são variados e menos ligados num sistema social que se mantém imutável.

O jovem terá assim que rever e reformular seu relacionamento com a família e amigos, sua própria identidade nos vários assuntos a que agora defende e, a reputação no seu relacionamento heterossexual. Estes muitas vezes são indisciplinados, não possuem limites, não se preocupam com os direitos do próximo e fazem somente o que querem. (MATOS, 1994, p. 5-26).

O processo de socialização é o espaço privilegiado da transmissão social dos sistemas de valores, dos modos de vida, das crenças e das representações, dos papéis sociais e dos modelos de comportamento. Este processo de aprendizagem varia de acordo com o universo de socialização, forçosamente diferente segundo a origem social da criança, definida pela sociedade onde ela vive pela classe social a que pertence e pelo grupo familiar. Enquanto a família, a classe social, o bairro e, às vezes, a religião são fatores de diferenciação das crianças, a escola e a mídia funcionam como fatores de unificação – o objetivo é o consenso ou a coesão social, difundindo os valores e as normas que se pretende sejam comuns a todos os membros de uma sociedade.(PERSPECTIVA, 2007)

Segundo o Shorinji (apud Too, H.T. 1981, p. 76, 77), os seus ensinamentos

pedagógicos sempre necessitarão do esforço cooperativo de duas pessoas. Praticar suas técnicas encoraja o respeito mútuo, a compreensão e o desenvolvimento da amizade. O Shorinji – Kempo trata-se de um ensinamento técnico e espiritual, apóia-se sobre a cultura do corpo e do espírito.

Ensina-se que o movimento existe no silêncio e a calma nas ações. O Kempo Shorinji não convém para aquele que não se interessa em ganhar ou perder no quadro da Sociedade Moderna. Pelo contrário, se concentra sobre o respeito e a compreensão do companheiro de treinamento, de tal maneira que as duas partes poderão se desenvolver espiritualmente e fisicamente. E porque ele é totalmente [...] (TOO, H.T. 1981, p. 76, 77)

A Pesquisa foi realizada no UNISALESIANO, com alunos do EFA (ESCOLA DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO), com o objetivo de demonstrar a importância do Karatê no processo de Socialização e motivação nas aulas de Educação Física.

## **1 ESTRATÉGIA DO TRABALHO**

O plano de trabalho baseia-se fundamentalmente na motivação dos alunos que é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico, podendo este impulso à ação ser provocado por um estímulo externo (provindo do ambiente) ou também ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo para o desenvolvimento de habilidades (CHIAVENATO, 1998).

Para isso utiliza-se duas estratégias: Trabalho Teórico e o Método Desportivo.

### **Trabalho Teórico**

Esse trabalho se faz necessário para esclarecer aos alunos sobre a importância da Arte Física e dos Esportes. Como conhecimento teórico, ele poderá participar ativamente no seu próprio processo de desenvolvimento e, praticando exercícios naturais, o aluno se desenvolve de forma natural, espontânea e harmoniosa. Nessa fase, são usados processos adequados que respeitam as diferentes fases do processo de desenvolvimento do indivíduo.

### **Método Desportivo**

O método desportivo é um método prático e objetivo. No karatê ele se apresenta como um dos mais capazes de motivar e interessar os alunos pela prática

de atividades físicas. Os estímulos recebidos pelos alunos, através das atividades contidas no método desportivo, trazem respostas-comportamentos reais, porque são realizadas num ambiente natural e respondidas naturalmente. O método desportivo, por ter objetivos claros e definidos, permite que o aluno participe mais ativamente das aulas e, ainda o prepara para uma melhor Integração Social.

### **Processo Pedagógico**

Foi realizado durante a aplicação do estudo atividades que estiveram de acordo com o conteúdo de uma aula formal de Karatê.

Primeiramente, os alunos deverão estar em formação e, em seguida iniciaremos o treinamento com as técnicas formais básicas do Karatê, sendo, o cumprimento inicial, a meditação inicial, o aquecimento e o alongamento. Estando os alunos, fisicamente e mentalmente preparados, aplicaremos as técnicas formais práticas do Karatê: Anatomia, Posições Básicas, Tê-Waza, Ashi-Waza, Kihon, Jyu-Kumitê, Uqueme, Relaxamento, Meditação Final e Cumprimento Final.

### **O Cumprimento**

Todas as artes marciais coincidem em que a primeira comunicação entre seus praticantes seja feita através do cumprimento, “o respeito mútuo” é a regra de ouro. O cumprimento tem suas origens no profundo e primitivo cerimonial dos povos orientais. Esquecermos deles seria uma ofensa à essência de seu espírito e uma sub valorização do ser humano. A variedade de cumprimentos é quase tão longa como o número de artes marciais existentes. Existem dois que chamam a atenção pelo classicismo: O cumprimento em pé e o cumprimento sentado sobre os joelhos. No Oriente presta-se uma atenção quase religiosa, enquanto que entre nós, este significado vai sendo substituído pelos valores sócio-culturais próprios dos povos do Ocidente. No entanto, é curioso observar como ambos coincidem, em destaque um que é ambivalente: “respeito e consideração em relação ao praticante de grau superior e dedicação e entrega para o praticante de grau inferior”. É normal, no principio e no final do treino, saudar o fundador da arte marcial praticada, ao mestre e ao mesmo tempo dizer a palavra “OSS” e; ao companheiro, quando começamos e terminamos algum exercício, por duplas.

O cumprimento do estilo que está sendo proposto (Shorinji) se realiza quando

Mestre e aluno ou aluno/aluno, dão as mãos e às apertam com firmeza; abrem as mãos mantendo as palmas unidas e girando uma sobre a outra deixando em forma de cruz, apertar novamente com firmeza, soltando as mãos e, ambos deverão desferir o sotouke (punho com punho) dizendo “OSS”.

### **A Meditação**

A meditação é o momento em que o elemento espiritual faz com que o praticante se mova e aja em completa liberdade e, é sempre mais vital do que as técnicas ou força. Para se penetrar na estrutura íntima da mente, é de grande importância a meditação transcendental do Zen. Embora ela envolva um estado de completa impassibilidade e ausência de pensamento, através dela, podemos sobrepujar a emoção e o pensamento, além de dar domínio liberador às nossas habilidades inatas, de forma nunca antes realizada.

No shorinji, inicia-se sentado sobre as pernas e com os olhos fechados, mentalmente, pede ao Criador proteção e inspiração para que todos possam aprender e executar todas as técnicas e movimentos que serão ensinados durante toda a aula; faz-se uma oração e em seguida iniciar a meditação Zazem (respiração). É praticada ao começar e terminar um treino, precedendo o cumprimento. Conseguir um bom relaxamento do corpo e da mente mediante o controle da respiração é próprio do praticante avançado. A meditação interrompe as informações sensitivas, os impulsos elétricos do cérebro e favorecendo a mente uma oportunidade de relaxar. Realizando uma meditação correta, haverá uma reação natural de relaxamento do corpo e isto harmoniza e predispõe para um bom treino.

### **O Aquecimento**

A característica específica da ginástica preparatória do Karatê é totalmente orientada para o fortalecimento e flexibilidade das articulações, mais que dos músculos. Todos os exercícios que serão executados utilizarão o uso das articulações dos dedos, artelhos, tornozelos, joelhos, vértebras, pulsos, cotovelos e pescoço.

Mesmo não sendo tão interessante quanto à prática real do Karatê, ela é necessária, pois, sem a utilização dos exercícios preparatórios, o praticante do Karatê sentir-se-á atordoado ou teso na prática do combate real e poderá, inclusive,

ficar com os músculos deslocados. Sendo necessariamente seguir uma rotina diária de exercícios básicos, para manter-se em boa saúde.

## **A Anatomia**

Para que haja a iniciação do ensinamento das técnicas básicas do Karatê, todos os praticantes deverão ter o conhecimento das diversas partes do corpo humano, suas armas naturais, seus pontos vitais e suas zonas (regiões) mais significativas: região jodan, região tuidan e região gedan. Todo este conhecimento constitui a bagagem inicial de toda a pessoa que começa a praticar qualquer arte marcial e, com os quais, deverá familiarizar-se desde o começo.

## **Posições Básicas**

As posições constituem a base sobre a qual se fundamenta todo esporte de combate, pois, é através delas que se parte para a execução correta das técnicas, sejam defensivas ou ofensivas. Com elas, o praticante controla fundamentalmente o equilíbrio, a distância do oponente, os deslocamentos, as defesas, os ataques, contra-ataques, etc. As primeiras posições básicas que devemos ensinar aos alunos iniciantes são: Musubi dashi, Quiba dashi e Zenkutsu dashi.

## **Tê-Waza**

Treinamento utilizado para ensinar as técnicas das mãos aos praticantes de Karatê que as utilizarão para defender, atacar ou contra atacar um determinado oponente (combate na academia ou em competições).

### **a) Ataques**

Tsuki Jodan

Tsuki Tuidan

Tsuki Gedan

### **b) Defesas**

Jodan no Kamae

Soto Uke

Gedan Barae

## **Ashi-Waza**

Treinamento utilizado para ensinar as técnicas dos pés aos praticantes de Karatê que as utilizarão para defender, atacar ou contra atacar um determinado

opponente (combate na academia ou em competições).

a) Ataques

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri

b) Defesas

Nihon Uraquen

### **Kihon**

Treinamento utilizado dentro de uma aula de Karatê, onde, através de variados deslocamentos as técnicas de mãos e técnicas de pés serão aplicadas e aperfeiçoadas com velocidade, potência e perfeição. As formas de treinamentos utilizados são:

a) Individual

- avançando - utilizando ataques de mãos e pés através de comandos pré-determinados e, recuando - utilizando defesas de mãos e pés através de comandos pré-determinados.

b) Em dupla (frente a frente)

- o primeiro praticante estará de costas e irá recuar usando as defesas das regiões quando o seu parceiro (segundo) que estará a sua frente avançar e usar os ataques pré-determinados em regiões também pré-determinadas. Após o término de cada execução, o atacante passará ser o defensor, devendo recuar.

c) Coletiva, individual e em duplas.

### **Ypon Kumitê**

Neste treinamento, utilizamos as técnicas do Kihon de uma forma mais intensa onde os praticantes realizam entre si uma “luta combinada”, ou seja, através de comandos usam e recebem várias seqüências de ataques, defesas e contra ataques em adversários previamente estabelecidos. E, somente poderão passar para fase seguinte quando estiverem preparados e confiantes para que eles possam ter o primeiro contato com a luta prática formal.

### **Jyu-kumitê**

Luta prática formal onde serão aplicadas as técnicas das mãos e as técnicas dos pés que foram treinadas e aperfeiçoadas no Kihon e, traçando estratégias de



como dominar ou vencer um oponente nas lutas que serão realizadas nas trocas de faixas ou competições.

### **Ukeme**

Técnica utilizada ao executar saltos e rolamentos, devendo o praticante saber como se deve cair ao realizar os saltos simples ou saltos especiais como o saltar distância, altura ou obstáculos. Ao tentar realizar esta técnica, o aluno estará sempre alerta, pois seu instinto de sobrevivência fluirá e, mesmo com medo enfrentará as dificuldades que a ele for proposta. Analisando a ação que cumpriu, pode-se dizer que qualquer obstáculo ou dificuldades que surgirem nas várias etapas de sua vida ele os enfrentará da mesma forma, com precaução e determinação.

Nesta fase utilizaremos apenas as técnicas mais simples de saltos e rolamentos que são:

- a) peixinho, rolamento de frente, rolamento de costas e estrelinhas

### **Meditações Finais**

Sentado sobre as pernas e com os olhos fechados, mentalmente, agradecendo ao Criador pela proteção e inspiração aos alunos durante toda aula e; faz-se uma oração e em seguida inicia-se a meditação Zazem (respiração).

### **Relaxamento**

Sempre realizado após a meditação e, devido aos resultados alcançados anteriormente, os alunos deverão se deitar na posição em decúbito com os braços estendido ou abertos, olhos fechados e, realizando ainda a mesma respiração utilizada na meditação. Este tipo de respiração por ser uma ação fisiológica em que o oxigênio chega às células através da corrente sanguínea e as nutre através das trocas gasosas, é também uma ação interligada com o lado emocional e psicológico. E, neste momento, pode-se utilizar música suave no volume apropriado (mínimo).

### **Cumprimentos Finais**

Realizado igualmente ao cumprimento inicial, apenas com uma pequena diferença caracterizando o término da aula, ou seja, o momento em que o aluno se

despede do seu mestre e de seus companheiros de forma tradicional.

## **2. RESULTADO DA PESQUISA**

Como foi possível constatar através da pesquisa realizada, agregada aos pareceres dos profissionais envolvidos, da população pesquisada, e da resposta positiva da mesma, através da socialização como o espaço privilegiado da transmissão social dos sistemas de valores, dos modos de vida, das crenças e das representações, dos papéis sociais e dos modelos de comportamento, assim como da motivação que é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico, podendo este impulso à ação ser provocado por um estímulo externo (provindo do ambiente) ou ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo é possível relatar que a pratica regular do Karatê, seja ela em escolas, grupos especiais montados para essa finalidade, academias e outros grupos, é um fator agregante da educação e do desenvolvimento integra do ser humano.

Sabendo-se que o Karatê ira proporcionar ao ser humano qualidades como coordenação, motivação, autocontrole, concentração, atividade anaeróbica e aeróbica, uma filosofia voltada para o bem, um código de honra em que se baseia a razão, caráter, esforço, evitar a violência e manter o respeito. Portanto, consideramos a idéia de que as técnicas do Karatê devem fazer parte dos conteúdos a serem ministrados nas aulas de Educação Física, tanto na Educação Infantil, como no Ensino Fundamental e Ensino Médio.

A prática correta de artes marciais vem beneficiar sua personalidade. A inteligência do homem, às vezes, impõe reflexos negativos a outros seres humanos. Estudando o comportamento do aluno durante as lutas, os técnicos e professores encontrarão ampla oportunidade de prevenir, orientar, educar e corrigir essas falhas para a melhoria da personalidade e a manutenção da saúde física e mental destes alunos.

O interesse em desenvolver esse trabalho, deve-se ao fato de se acreditar que sendo o KARATE uma modalidade esportiva de importante teor disciplinador, transmite e cultiva a boa educação e o respeito ao semelhante. Desenvolve o físico e a mente, dando-lhe agilidade e perícia, estimulando o pensamento a ser exato e

veloz e, o corpo a obedecer com total sincronismo e clareza, tornando a pessoa calma, segura e confiante. Um fator altamente positivo na formação da criança e do adolescente. Karatê é um regime marcial e profundamente meditativo.

## CONCLUSÃO

Quanto ao objetivo proposto sobre os aspectos como socialização, disciplina, respeito honra e percepção do outro, foram bem abordados quando nas aulas práticas e, também foi falado sobre a aplicação de todos os aspectos praticados e utilizados nas vivências com as técnicas do Karatê (teóricas, lúdicas ou práticas). E, são princípios que todos os praticantes deverão possuir, principalmente, mostrando respeito em tudo que faz e em toda parte que vai. O respeito é estendido a todos como pais, senseis (professores), educadores, lei, natureza e antepassados.

A socialização, assim como a motivação foi atingida, pois quando os alunos se observam e identificam as diferenças de cada colega, compreendem que existe uma diversidade e passam a se perceber melhor. A percepção do outro foi trabalhada nas lutas lúdicas através da motivação, onde a metodologia consistiu em formar duplas e elas estabelecerem um diálogo quando ficam frente a frente porque são trocados gestos e olhar. Cada qual, consegue estudar, identificar e conhecer quais são os pontos fracos e fortes de seus parceiros ou oponentes em cada movimento que realizam (suas características), podendo assim, utilizar ataques, contra-ataques e defesas, aumentando ou diminuindo a potência dos seus golpes com total segurança, preservando para ambos, a integridade física.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, D. B.; Karatê-Do na Escola. **SlideShare**, São Paulo, 20 set. 2008. Disponível em: <<http://www.slideshare.net/shaider/karatd-na-escola-presentation>> Acesso em: 03 mar. 2009.

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos**: edição compacta. 5. ed. São Paulo: Atlas.1998.

LIMA, J.; Projeto Karate melhora a indisciplina em Escola de Novo Acordo. **Secretaria da Educação e Cultura**, Palmas, 26 out. 2006. Disponível em:<[http://www.seduc.to.gov.br/index.php?option=com\\_content&task=view&id=526](http://www.seduc.to.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=526)> Acesso em: 03 mar. 2009.

MATOS, M. G.; **Corpo, Movimento e Socialização**. Rio de Janeiro: EDITORA SPRINT LTDA, 1994.

NUNES, G. M.; Quando a cortesia e a inteligência ganham combates. **Gaia Global**, Rio de Janeiro, 17 fev. 2005. Disponível em: <<http://www.gaiaglobal.pt/gaia/portal/user/anon/page/DBA0.psml?contentid=AA87808180C1&nl=pt>> Acesso em: 03 mar. 2009.

REIS NETO, A. G.; Objetivos do Karate. **Karate Seido-Kan**, São Paulo, 29 jan, 2004. Disponível em: <<http://www.seidokan.com.br/paginas/objetivos+do+karate.php>> Acesso em: 03 mar. 2009.

O Karate Infantil e o Desenvolvimento Lúdico. **Bushido**, Três Lagoas, 06 set. 2008. Disponível em: <<http://bushido-karatezen.blogspot.com/2008/09/o-karat-infantil-e-o-desenvolvimento.html>> Acesso em: 03 mar. 2009.

OYAMA, M.; Karate Vital. São Paulo: SOL SA, 1970.

**PERSPECTIVA**, Florianópolis, v. 25, n. 1, 57-82, jan./jun. 2007  
<http://www.perspectiva.ufsc.br> Acesso em 6/05/2010

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a todos aqueles que nos ajudaram a desenvolver este Artigo Científico.

#### **Autores:**

Bruno Ferrez Marques Das Neves – Graduando em Educação Física - Licenciatura  
brunoferrezz@hotmail.com – fone: (14) 3523 1310

Silvio Adriano Lozano – Graduando em Educação Física – Licenciatura  
Silviolozano@hotmail.com – fone (14) 9717 7017

Waldir Manoel – Graduando em Educação Física - Licenciatura  
waldirmanoe2008@hotmail.com – Fone (14) 8132 2399

#### **Orientador:**

Prof Msc Suelly Therezinha Santos Moreno – Mestre em Recreação e Lazer, área de concentração em Corporeidade, Pedagogia do Movimento e Lazer pela Faculdade de Ciências da Saúde /UNIMEP - morenosuelly@yahoo.com.br

---

**IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS DO KARATÊ NO PROCESSO DE  
SOCIALIZAÇÃO E MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EFA /  
UNISALESIANO**

***THE IMPORTANCE OF THE TECHNIQUES OF KARATÊ IN THE PROCESS OF  
SOCIALIZES OF MOTIVATION IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF  
EFA / UNISALESIANO***

Bruno Ferrez Marques das Neves - brunoferrez@hotmail.com

Silvio Adriano Lozano - Silviolozano@hotmail.com

Waldir Manoel – waldirmanoeel2008@hotmail.com

Prof<sup>ª</sup>. MSc Suelly Therezinha Santos Moreno- morenosuely@yahoo.com.br

---

**RESUMO**

Este trabalho abordará o despertar da Importância das Técnicas do Karatê no Processo de Socialização e Motivação nas Aulas de Educação Física do EFA / UNISALESIANO, desenvolvendo assim seu potencial físico, mental e social. É chegado o momento que, através das novas gerações, criarmos a infra-estrutura que nos falta para a Educação Física, aos Esportes e as Artes Culturais. A mentalidade esportiva deve ser criada desde cedo, porque embora não sendo a finalidade principal em criar campeões e recordistas, devemos ver no esporte uma das melhores e saudáveis maneiras de preparar a juventude, dando-lhes base, corpo, forma, princípios e ainda, preparando o aluno para uma melhor Integração Social.

Palavras chave: Karatê. Socialização. Motivação. Aprendizagem. Educação Física.

**ABSTRACT**

*This work will approach the awakening of the Importance of the Techniques of Karatê in the Process of Socializes of Motivation in the Physical Education Classes of EFA / UNISALESIANO, developing like this his/her potential physical, mental and social. It is arrived the moment that, through the new generations, we create the infra - it structures that in the lack for the physical education, to the Sports and the Cultural Arises. The sporting mentality should be created early, because although not being the main purpose in creating champions and record-breaking, we should see in the sport one of the best and healthy ways of preparing the youth, giving them base, body, forms, beginnings and still, preparing the student for a better Social Integration.*

*Words key: Karatê. Socializes. Motivation. Learning. Physical Education.*

## INTRODUÇÃO

Este trabalho abordará o despertar da Importância das Técnicas do Karatê no Processo de Socialização e Motivação nas Aulas de Educação Física do EFA / UNISALESIANO, desenvolvendo assim seu potencial físico, mental e social. A principal preocupação foi a de fazer com que as aulas de Educação Física, utilizando as técnicas de Karatê pudessem se tornar mais objetivas, despertando interesse e prazer nos alunos.

O valor das aulas está no objetivo que se tem em mente de realizar, construindo uma base física e educacional para as outras que virão depois, despertando nos alunos o gosto pelas atividades físicas ao ar livre e para o esporte em geral e, se estará contribuindo para a formação do homem de amanhã bem constituído fisicamente, moralmente e intelectualmente.

O objetivo primordial será o de desenvolver as habilidades naturais das crianças, da forma mais simples possível ou jamais se chegará a completar o trabalho educacional de base que se propõe realizar. Uma criança que não brinca não desenvolve convenientemente o seu psiquismo e, será desastroso orientá-la e conduzi-la artificialmente por métodos antinaturais.

É chegado o momento que, através das novas gerações, possa-se criar a infra - estrutura que falta para a Educação Física, aos Esportes e as Artes Culturais. A mentalidade esportiva deve ser criada desde cedo, porque embora não sendo a finalidade principal criar campeões e recordistas, deve-se ver no esporte uma das melhores e mais saudáveis maneiras de preparar a juventude, dando-lhes base, corpo, forma, princípios e ainda, preparando o aluno para uma melhor Integração Social.

O interesse em desenvolver esse trabalho, deve-se ao fato de se acreditar que sendo o KARATE uma modalidade esportiva de importante teor disciplinador, transmite e cultiva a boa educação e o respeito ao semelhante. Desenvolve o físico e a mente, dando-lhe agilidade e perícia, estimulando o pensamento a ser exato e veloz e, o corpo a obedecer com total sincronismo e clareza, tornando a pessoa calma, segura e confiante. Um fator altamente positivo na formação da criança e do adolescente Enfim, o Shorinji ensina que o corpo e o espírito são indivisivelmente UM e sustenta o treinamento das duas para o Kempo e a meditação Zazen de

maneira que o indivíduo se exteriorize plenamente e seja útil a humanidade. E, trata-se de um ensinamento técnico e espiritual, ou seja, ele apóia-se sobre a cultura do corpo e do espírito. (TOO, 1981, p.76-77).

A família é o embrião da vida comunitária e, é no seio desta que a criança estabelece as suas primeiras interações sociais e, também recebe as primeiras influências das normas que regem a sociedade. Quando a criança entra para a escola vai pela primeira vez comparar-se com os seus pares.

Então ela se apercebe do seu valor pessoal e social relativo e, confronta esta sua percepção com as dos pares e professores. Na escola depara com um conjunto de regras e rotinas e estas regras são aparentemente iguais para todas as crianças. Na verdade, são diferentes para cada criança em função da sua familiaridade e tipo de vivência anterior com estas.

Na adolescência, acontecem muitas mudanças, entre eles os problemas de relacionamentos pais – adolescentes, são tão freqüentes como os problemas pais - crianças. O que ocorre na adolescência tem mais importância do que na infância e parte dos milhares de costumes dos jovens, são variados e menos ligados num sistema social que se mantém imutável.

O jovem terá assim que rever e reformular seu relacionamento com a família e amigos, sua própria identidade nos vários assuntos a que agora defende e, a reputação no seu relacionamento heterossexual. Estes muitas vezes são indisciplinados, não possuem limites, não se preocupam com os direitos do próximo e fazem somente o que querem. (MATOS, 1994, p. 5-26).

O processo de socialização é o espaço privilegiado da transmissão social dos sistemas de valores, dos modos de vida, das crenças e das representações, dos papéis sociais e dos modelos de comportamento. Este processo de aprendizagem varia de acordo com o universo de socialização, forçosamente diferente segundo a origem social da criança, definida pela sociedade onde ela vive pela classe social a que pertence e pelo grupo familiar. Enquanto a família, a classe social, o bairro e, às vezes, a religião são fatores de diferenciação das crianças, a escola e a mídia funcionam como fatores de unificação – o objetivo é o consenso ou a coesão social, difundindo os valores e as normas que se pretende sejam comuns a todos os membros de uma sociedade.(PERSPECTIVA, 2007)

Segundo o Shorinji (apud Too, H.T. 1981, p. 76, 77), os seus ensinamentos

pedagógicos sempre necessitarão do esforço cooperativo de duas pessoas. Praticar suas técnicas encoraja o respeito mútuo, a compreensão e o desenvolvimento da amizade. O Shorinji – Kempo trata-se de um ensinamento técnico e espiritual, apóia-se sobre a cultura do corpo e do espírito.

Ensina-se que o movimento existe no silêncio e a calma nas ações. O Kempo Shorinji não convém para aquele que não se interessa em ganhar ou perder no quadro da Sociedade Moderna. Pelo contrário, se concentra sobre o respeito e a compreensão do companheiro de treinamento, de tal maneira que as duas partes poderão se desenvolver espiritualmente e fisicamente. E porque ele é totalmente [...] (TOO, H.T. 1981, p. 76, 77)

A Pesquisa foi realizada no UNISALESIANO, com alunos do EFA (ESCOLA DE FORMAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO), com o objetivo de demonstrar a importância do Karatê no processo de Socialização e motivação nas aulas de Educação Física.

## **1 ESTRATÉGIA DO TRABALHO**

O plano de trabalho baseia-se fundamentalmente na motivação dos alunos que é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico, podendo este impulso à ação ser provocado por um estímulo externo (provindo do ambiente) ou também ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo para o desenvolvimento de habilidades (CHIAVENATO, 1998).

Para isso utiliza-se duas estratégias: Trabalho Teórico e o Método Desportivo.

### **Trabalho Teórico**

Esse trabalho se faz necessário para esclarecer aos alunos sobre a importância da Arte Física e dos Esportes. Como conhecimento teórico, ele poderá participar ativamente no seu próprio processo de desenvolvimento e, praticando exercícios naturais, o aluno se desenvolve de forma natural, espontânea e harmoniosa. Nessa fase, são usados processos adequados que respeitam as diferentes fases do processo de desenvolvimento do indivíduo.

### **Método Desportivo**

O método desportivo é um método prático e objetivo. No karatê ele se apresenta como um dos mais capazes de motivar e interessar os alunos pela prática



de atividades físicas. Os estímulos recebidos pelos alunos, através das atividades contidas no método desportivo, trazem respostas-comportamentos reais, porque são realizadas num ambiente natural e respondidas naturalmente. O método desportivo, por ter objetivos claros e definidos, permite que o aluno participe mais ativamente das aulas e, ainda o prepara para uma melhor Integração Social.

### **Processo Pedagógico**

Foi realizado durante a aplicação do estudo atividades que estiveram de acordo com o conteúdo de uma aula formal de Karatê.

Primeiramente, os alunos deverão estar em formação e, em seguida iniciaremos o treinamento com as técnicas formais básicas do Karatê, sendo, o cumprimento inicial, a meditação inicial, o aquecimento e o alongamento. Estando os alunos, fisicamente e mentalmente preparados, aplicaremos as técnicas formais práticas do Karatê: Anatomia, Posições Básicas, Tê-Waza, Ashi-Waza, Kihon, Jyu-Kumitê, Uqueme, Relaxamento, Meditação Final e Cumprimento Final.

### **O Cumprimento**

Todas as artes marciais coincidem em que a primeira comunicação entre seus praticantes seja feita através do cumprimento, “o respeito mútuo” é a regra de ouro. O cumprimento tem suas origens no profundo e primitivo cerimonial dos povos orientais. Esquecermos deles seria uma ofensa à essência de seu espírito e uma sub valorização do ser humano. A variedade de cumprimentos é quase tão longa como o número de artes marciais existentes. Existem dois que chamam a atenção pelo classicismo: O cumprimento em pé e o cumprimento sentado sobre os joelhos. No Oriente presta-se uma atenção quase religiosa, enquanto que entre nós, este significado vai sendo substituído pelos valores sócio-culturais próprios dos povos do Ocidente. No entanto, é curioso observar como ambos coincidem, em destaque um que é ambivalente: “respeito e consideração em relação ao praticante de grau superior e dedicação e entrega para o praticante de grau inferior”. É normal, no principio e no final do treino, saudar o fundador da arte marcial praticada, ao mestre e ao mesmo tempo dizer a palavra “OSS” e; ao companheiro, quando começamos e terminamos algum exercício, por duplas.

O cumprimento do estilo que está sendo proposto (Shorinji) se realiza quando

Mestre e aluno ou aluno/aluno, dão as mãos e às apertam com firmeza; abrem as mãos mantendo as palmas unidas e girando uma sobre a outra deixando em forma de cruz, apertar novamente com firmeza, soltando as mãos e, ambos deverão desferir o sotouke (punho com punho) dizendo “OSS”.

### **A Meditação**

A meditação é o momento em que o elemento espiritual faz com que o praticante se mova e aja em completa liberdade e, é sempre mais vital do que as técnicas ou força. Para se penetrar na estrutura íntima da mente, é de grande importância a meditação transcendental do Zen. Embora ela envolva um estado de completa impassibilidade e ausência de pensamento, através dela, podemos sobrepujar a emoção e o pensamento, além de dar domínio liberador às nossas habilidades inatas, de forma nunca antes realizada.

No shorinji, inicia-se sentado sobre as pernas e com os olhos fechados, mentalmente, pede ao Criador proteção e inspiração para que todos possam aprender e executar todas as técnicas e movimentos que serão ensinados durante toda a aula; faz-se uma oração e em seguida iniciar a meditação Zazen (respiração). É praticada ao começar e terminar um treino, precedendo o cumprimento. Conseguir um bom relaxamento do corpo e da mente mediante o controle da respiração é próprio do praticante avançado. A meditação interrompe as informações sensitivas, os impulsos elétricos do cérebro e favorecendo a mente uma oportunidade de relaxar. Realizando uma meditação correta, haverá uma reação natural de relaxamento do corpo e isto harmoniza e predispõe para um bom treino.

### **O Aquecimento**

A característica específica da ginástica preparatória do Karatê é totalmente orientada para o fortalecimento e flexibilidade das articulações, mais que dos músculos. Todos os exercícios que serão executados utilizarão o uso das articulações dos dedos, artelhos, tornozelos, joelhos, vértebras, pulsos, cotovelos e pescoço.

Mesmo não sendo tão interessante quanto à prática real do Karatê, ela é necessária, pois, sem a utilização dos exercícios preparatórios, o praticante do Karatê sentir-se-á atordoado ou teso na prática do combate real e poderá, inclusive,

ficar com os músculos deslocados. Sendo necessariamente seguir uma rotina diária de exercícios básicos, para manter-se em boa saúde.

## **A Anatomia**

Para que haja a iniciação do ensinamento das técnicas básicas do Karatê, todos os praticantes deverão ter o conhecimento das diversas partes do corpo humano, suas armas naturais, seus pontos vitais e suas zonas (regiões) mais significativas: região jodan, região tuidan e região gedan. Todo este conhecimento constitui a bagagem inicial de toda a pessoa que começa a praticar qualquer arte marcial e, com os quais, deverá familiarizar-se desde o começo.

## **Posições Básicas**

As posições constituem a base sobre a qual se fundamenta todo esporte de combate, pois, é através delas que se parte para a execução correta das técnicas, sejam defensivas ou ofensivas. Com elas, o praticante controla fundamentalmente o equilíbrio, a distância do oponente, os deslocamentos, as defesas, os ataques, contra-ataques, etc. As primeiras posições básicas que devemos ensinar aos alunos iniciantes são: Musubi dashi, Quiba dashi e Zenkutsu dashi.

## **Tê-Waza**

Treinamento utilizado para ensinar as técnicas das mãos aos praticantes de Karatê que as utilizarão para defender, atacar ou contra atacar um determinado oponente (combate na academia ou em competições).

### **a) Ataques**

Tsuki Jodan

Tsuki Tuidan

Tsuki Gedan

### **b) Defesas**

Jodan no Kamae

Soto Uke

Gedan Barae

## **Ashi-Waza**

Treinamento utilizado para ensinar as técnicas dos pés aos praticantes de Karatê que as utilizarão para defender, atacar ou contra atacar um determinado

opponente (combate na academia ou em competições).

a) Ataques

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri

b) Defesas

Nihon Uraquen

### **Kihon**

Treinamento utilizado dentro de uma aula de Karatê, onde, através de variados deslocamentos as técnicas de mãos e técnicas de pés serão aplicadas e aperfeiçoadas com velocidade, potência e perfeição. As formas de treinamentos utilizados são:

a) Individual

- avançando - utilizando ataques de mãos e pés através de comandos pré-determinados e, recuando - utilizando defesas de mãos e pés através de comandos pré-determinados.

b) Em dupla (frente a frente)

- o primeiro praticante estará de costas e irá recuar usando as defesas das regiões quando o seu parceiro (segundo) que estará a sua frente avançar e usar os ataques pré-determinados em regiões também pré-determinadas. Após o término de cada execução, o atacante passará ser o defensor, devendo recuar.

c) Coletiva, individual e em duplas.

### **Ypon Kumitê**

Neste treinamento, utilizamos as técnicas do Kihon de uma forma mais intensa onde os praticantes realizam entre si uma “luta combinada”, ou seja, através de comandos usam e recebem várias seqüências de ataques, defesas e contra ataques em adversários previamente estabelecidos. E, somente poderão passar para fase seguinte quando estiverem preparados e confiantes para que eles possam ter o primeiro contato com a luta prática formal.

### **Jyu-kumitê**

Luta prática formal onde serão aplicadas as técnicas das mãos e as técnicas dos pés que foram treinadas e aperfeiçoadas no Kihon e, traçando estratégias de

como dominar ou vencer um oponente nas lutas que serão realizadas nas trocas de faixas ou competições.

### **Ukeme**

Técnica utilizada ao executar saltos e rolamentos, devendo o praticante saber como se deve cair ao realizar os saltos simples ou saltos especiais como o saltar distância, altura ou obstáculos. Ao tentar realizar esta técnica, o aluno estará sempre alerta, pois seu instinto de sobrevivência fluirá e, mesmo com medo enfrentará as dificuldades que a ele for proposta. Analisando a ação que cumpriu, pode-se dizer que qualquer obstáculo ou dificuldades que surgirem nas várias etapas de sua vida ele os enfrentará da mesma forma, com precaução e determinação.

Nesta fase utilizaremos apenas as técnicas mais simples de saltos e rolamentos que são:

- a) peixinho, rolamento de frente, rolamento de costas e estrelinhas

### **Meditações Finais**

Sentado sobre as pernas e com os olhos fechados, mentalmente, agradecendo ao Criador pela proteção e inspiração aos alunos durante toda aula e; faz-se uma oração e em seguida inicia-se a meditação Zazem (respiração).

### **Relaxamento**

Sempre realizado após a meditação e, devido aos resultados alcançados anteriormente, os alunos deverão se deitar na posição em decúbito com os braços estendido ou abertos, olhos fechados e, realizando ainda a mesma respiração utilizada na meditação. Este tipo de respiração por ser uma ação fisiológica em que o oxigênio chega às células através da corrente sanguínea e as nutre através das trocas gasosas, é também uma ação interligada com o lado emocional e psicológico. E, neste momento, pode-se utilizar música suave no volume apropriado (mínimo).

### **Cumprimentos Finais**

Realizado igualmente ao cumprimento inicial, apenas com uma pequena diferença caracterizando o término da aula, ou seja, o momento em que o aluno se

despede do seu mestre e de seus companheiros de forma tradicional.

## **2. RESULTADO DA PESQUISA**

Como foi possível constatar através da pesquisa realizada, agregada aos pareceres dos profissionais envolvidos, da população pesquisada, e da resposta positiva da mesma, através da socialização como o espaço privilegiado da transmissão social dos sistemas de valores, dos modos de vida, das crenças e das representações, dos papéis sociais e dos modelos de comportamento, assim como da motivação que é tudo aquilo que impulsiona a pessoa a agir de determinada forma ou, pelo menos, que dá origem a uma propensão a um comportamento específico, podendo este impulso à ação ser provocado por um estímulo externo (provindo do ambiente) ou ser gerado internamente nos processos mentais do indivíduo é possível relatar que a pratica regular do Karatê, seja ela em escolas, grupos especiais montados para essa finalidade, academias e outros grupos, é um fator agregante da educação e do desenvolvimento integra do ser humano.

Sabendo-se que o Karatê ira proporcionar ao ser humano qualidades como coordenação, motivação, autocontrole, concentração, atividade anaeróbica e aeróbica, uma filosofia voltada para o bem, um código de honra em que se baseia a razão, caráter, esforço, evitar a violência e manter o respeito. Portanto, consideramos a idéia de que as técnicas do Karatê devem fazer parte dos conteúdos a serem ministrados nas aulas de Educação Física, tanto na Educação Infantil, como no Ensino Fundamental e Ensino Médio.

A prática correta de artes marciais vem beneficiar sua personalidade. A inteligência do homem, às vezes, impõe reflexos negativos a outros seres humanos. Estudando o comportamento do aluno durante as lutas, os técnicos e professores encontrarão ampla oportunidade de prevenir, orientar, educar e corrigir essas falhas para a melhoria da personalidade e a manutenção da saúde física e mental destes alunos.

O interesse em desenvolver esse trabalho, deve-se ao fato de se acreditar que sendo o KARATE uma modalidade esportiva de importante teor disciplinador, transmite e cultiva a boa educação e o respeito ao semelhante. Desenvolve o físico e a mente, dando-lhe agilidade e perícia, estimulando o pensamento a ser exato e

veloz e, o corpo a obedecer com total sincronismo e clareza, tornando a pessoa calma, segura e confiante. Um fator altamente positivo na formação da criança e do adolescente. Karatê é um regime marcial e profundamente meditativo.

## CONCLUSÃO

Quanto ao objetivo proposto sobre os aspectos como socialização, disciplina, respeito honra e percepção do outro, foram bem abordados quando nas aulas práticas e, também foi falado sobre a aplicação de todos os aspectos praticados e utilizados nas vivências com as técnicas do Karatê (teóricas, lúdicas ou práticas). E, são princípios que todos os praticantes deverão possuir, principalmente, mostrando respeito em tudo que faz e em toda parte que vai. O respeito é estendido a todos como pais, senseis (professores), educadores, lei, natureza e antepassados.

A socialização, assim como a motivação foi atingida, pois quando os alunos se observam e identificam as diferenças de cada colega, compreendem que existe uma diversidade e passam a se perceber melhor. A percepção do outro foi trabalhada nas lutas lúdicas através da motivação, onde a metodologia consistiu em formar duplas e elas estabelecerem um diálogo quando ficam frente a frente porque são trocados gestos e olhar. Cada qual, consegue estudar, identificar e conhecer quais são os pontos fracos e fortes de seus parceiros ou oponentes em cada movimento que realizam (suas características), podendo assim, utilizar ataques, contra-ataques e defesas, aumentando ou diminuindo a potência dos seus golpes com total segurança, preservando para ambos, a integridade física.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, D. B.; Karatê-Do na Escola. **SlideShare**, São Paulo, 20 set. 2008. Disponível em: <<http://www.slideshare.net/shaider/karatd-na-escola-presentation>> Acesso em: 03 mar. 2009.

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos**: edição compacta. 5. ed. São Paulo: Atlas.1998.

LIMA, J.; Projeto Karate melhora a indisciplina em Escola de Novo Acordo. **Secretaria da Educação e Cultura**, Palmas, 26 out. 2006. Disponível em:<[http://www.seduc.to.gov.br/index.php?option=com\\_content&task=view&id=526](http://www.seduc.to.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=526)> Acesso em: 03 mar. 2009.

MATOS, M. G.; **Corpo, Movimento e Socialização**. Rio de Janeiro: EDITORA SPRINT LTDA, 1994.

NUNES, G. M.; Quando a cortesia e a inteligência ganham combates. **Gaia Global**, Rio de Janeiro, 17 fev. 2005. Disponível em: <<http://www.gaiaglobal.pt/gaia/portal/user/anon/page/DBA0.psml?contentid=AA87808180C1&nl=pt>> Acesso em: 03 mar. 2009.

REIS NETO, A. G.; Objetivos do Karate. **Karate Seido-Kan**, São Paulo, 29 jan, 2004. Disponível em: <<http://www.seidokan.com.br/paginas/objetivos+do+karate.php>> Acesso em: 03 mar. 2009.

O Karate Infantil e o Desenvolvimento Lúdico. **Bushido**, Três Lagoas, 06 set. 2008. Disponível em: <<http://bushido-karatezen.blogspot.com/2008/09/o-karat-infantil-e-o-desenvolvimento.html>> Acesso em: 03 mar. 2009.

OYAMA, M.; Karate Vital. São Paulo: SOL SA, 1970.

**PERSPECTIVA**, Florianópolis, v. 25, n. 1, 57-82, jan./jun. 2007  
<http://www.perspectiva.ufsc.br> Acesso em 6/05/2010

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a todos aqueles que nos ajudaram a desenvolver este Artigo Científico.

#### **Autores:**

Bruno Ferrez Marques Das Neves – Graduando em Educação Física - Licenciatura  
brunoferrezz@hotmail.com – fone: (14) 3523 1310

Silvio Adriano Lozano – Graduando em Educação Física – Licenciatura  
Silviolozano@hotmail.com – fone (14) 9717 7017

Waldir Manoel – Graduando em Educação Física - Licenciatura  
waldirmanoe2008@hotmail.com – Fone (14) 8132 2399

#### **Orientador:**

Prof Msc Suelly Therezinha Santos Moreno – Mestre em Recreação e Lazer, área de concentração em Corporeidade, Pedagogia do Movimento e Lazer pela Faculdade de Ciências da Saúde /UNIMEP - morenosuelly@yahoo.com.br