

KARATE PARA TODOS: UMA PROPOSTA DE INSERÇÃO SOCIAL A PARTIR DA PRÁTICA DO KARATE UNIVERSITÁRIO

Área Temática: Cultura

Danielly Delfino Camrgos¹

João Fábio Silva Sanches²

RESUMO

O Projeto de Extensão Karate UEMS – JKA visa possibilitar a comunidade interna da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Unidade Universitária de Campo Grande e comunidade externa a mesma, o envolvimento dos seus participantes a partir da prática do Karate Shotokan, contribuindo para o desenvolvimento físico, social e cultural dos seus praticantes, favorece a prática de treinamento em arte marcial as seus membros, valorizando a participação desses praticantes que são oriundos de diversas esferas sociais, tanto da Instituição quanto da comunidade externa da mesma. A prática cultural e esportiva do Karate oportuniza vivências nas técnicas de combate, defesa pessoal, exercícios respiratórios, além de conhecimentos sobre a história e filosofia dos povos orientais que contribuíram para a formulação das bases. A participação das atividades como bolsista envolve o estudo e discussão de conteúdos teóricos sobre o ensino de técnicas de defesa e ataque do Karate, promovendo vivências que possibilitam a reeducação motora, a análise de comportamento, educação filosófica, afetiva e psicossocial. Sendo bolsista de extensão deve participar das organizações gerais das competições de Karate, ajudando seja, no auxílio nas mesas de trabalho ou em uma forma geral da organização. Os resultados percebidos na prática como bolsista são efetivos e eficientes na perspectiva da melhoria da qualidade de vida dos praticantes. Como bolsista desta área percebo melhorias na minha própria qualidade de vida, além de notória a evolução nas práticas do Karate, além de apresentar mais disposição em atividades cotidianas e concentração.

Palavra Chave: Karate, Inserção Social, Esporte, Cultura

1. INTRODUÇÃO

A proposta se apresentou relevante por oferecer a prática de uma atividade que integra os alunos, professores e funcionários da UEMS/UCG e da comunidade externa local, entendida como moradores da cidade de Campo Grande, MS, através da prática do Karate. Deste modo, além de contribuir para a divulgação do Karate Shotokan, com base na Escola JKA, proporciona melhor qualidade de vida aos seus participantes.

¹ Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

² Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

Como bolsista participei da organização de eventos de competição de Karate, sejam torneios ou campeonatos, seja no auxílio nas mesas de trabalho ou na organização geral dos eventos. Vale ressaltar também que o projeto procurou atender todas as idades, desde crianças até adultos, não restringindo a participação de público alvo.

2. DESENVOLVIMENTO

A prática do Karate tem vários benefícios não só físicos porém benefícios mentais através da Filosofia do esporte. Assim, podemos refletir sobre seus ensinamentos, que apresenta como um caminho de autoconhecimento desde o seu começo. Dentre seus benefícios, estão: Aprimoramento físico, trabalhando com todas as partes do corpo e favorecendo o desenvolvimento da inteligência motora; Oferece conhecimentos técnicos de autodefesa, trabalhando tanto a percepção quanto as reações motoras, por meio da repetição e condicionamento; Contribuiu para a administração de energias e tensões físicas e psicológicas, deixando o praticante mais relaxado e promovendo o aumento da atenção para si próprio e para o mundo ao seu redor; Ajuda a manter o autocontrole e diminui a agressividade, fazendo com que o praticante sublima estas energias para atividades produtivas para ele mesmo, para a família e sociedade; Estimula a solidariedade, a superação de preconceitos socioculturais, além de aumentar a capacidade para o trabalho em equipe; Aumenta a autoestima, deixando o praticante mais confiante para enfrentar os mais variados desafios da vida cotidiana; Cultiva valores e atitudes, como, por exemplo, honra, fidelidade, companheirismo, perseverança, respeito ao próximo, valorização dos mais antigos e patriotismo.

Assim, o projeto buscou promover a extensão universitária a partir da integração dos alunos, professores e funcionários da UEMS/UCG e da comunidade externa local, esta entendida como moradores dos diversos bairros próximos a Unidade Universitária de Campo Grande através do esporte. As atividades físicas e pedagógicas desenvolvidas com a prática do Karate integradas às atividades pedagógicas regulares da Universidade, só veio a somar, pois, apresentaram aos alunos uma atividade diferenciada e com isso, os mesmos demonstraram maior interesse em vivenciar o dia a dia da Instituição de Ensino, aumentando o nível de

¹ Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

² Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

entusiasmo em aprender. Os encontros para o treino funcional na arte do Karate ocorrem aos sábados, das 15h30min às 17h30min.

Nos encontros são realizados Alongamentos; técnicas para fortalecimento; Kihon (Fundamentos); Kata (Exercícios Formais); Kumite (Lutas); Mokusso (Meditação: Educação dos Sentidos). Durante as aulas, ouve momentos específicos para breves falas, durante as aulas, o professor aborda temas próprios da filosofia e história do Karate, além de tratar de outros temas do cotidiano da vida dos participantes do projeto, dando orientações específicas. As atividades acima são conduzidas e supervisionadas pelo Prof. Dr. João Fábio Sanches Silva, professor efetivo da UEMS, Mestre 5o Dan de Faixa Preta pela Federação de Karate de Mato Grosso do Sul (FKMS) e Confederação Brasileira de Karate (CBK).

3. ANALISE E DISCUSSÕES

Tabela 01: Cronograma de Atividades como Bolsista

Bolsista	Atividades	Período em Mês/Ano
Danielly Delfino Camargos	Aulas Práticas de Karate Shotokan.	De 10/17 até 08/2018.
Danielly Delfino Camargos	Estudo teórico sobre a filosofia e prática da atividade.	De 10/17 até 08/2018.
Danielly Delfino Camargos	Participação em torneios e campeonatos, na sua organização.	Abril de 2018.

As datas condizem com o período de início da bolsa (Outubro de 2017) até o período do seu término (Agosto de 2018).

¹ Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

² Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

Tabela 02: Participantes do Projeto.

Público Alvo	Quantidade
Acadêmicos, Professores e Funcionários da Universidade.	10
Comunidade Externa (Moradores de Campo Grande).	20
Total	30 Participantes

Esses são o total de participantes do projeto até o presente momento. O projeto não possui mais resultado até agora.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução do projeto teve uma receptividade muito boa, não só dos acadêmicos da UEMS, mas como várias pessoas da comunidade de Campo Grande, o número de pessoas que vem procurando a academia aumentou significativamente desde o início, e com isso trouxe algumas mudanças nos horários dos treinos e nos dias e no local a onde acontecia os treinos, foi distribuído cartazes em todo campus da universidade e tivemos um curso com um Mestre em Karate de outro estado, que gerou certificação para todos os que participaram, como atividade extra.

5. REFERÊNCIA

a) Livros:

FUNAKOSHI, Gichin. Karatê-Do: O meu modo de vida. Tradução da 1ª edição. São Paulo: Editora Cultrix, 2010.

FUNAKOSHI, G. Os vinte princípios fundamentais do karatê: o legado espiritual do Mestre. São Paulo: Cultrix, 2005.

NAKAYAMA, Masatoshi. O melhor do karatê: Visão abrangente – Práticas. Tradução da 1º ed. Vol. 1. São Paulo, 1998.

¹ Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

² Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.