

KARATE UNIVERSITÁRIO: EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM

Área Temática: Cultura

João Fábio Silva Sanches¹

Gabrielly Alves Machado²

RESUMO

O Projeto de Extensão em Karate UEMS JKA, procura estimular a prática do Karate Shotokan junto aos acadêmicos da Instituição e a comunidade geral de Campo Grande, aliada ao favorecimento da melhoria de aspectos relacionados à disciplina, autoconfiança, combate à violência, formação do caráter e controle físico, emocional e mental dos seus participantes. O projeto tem sua base comunitária, pois é um dos poucos projetos na área no município de Campo Grande MS, que disponibiliza aulas de Karate de forma gratuita a população. Com o objetivo de difundir, junto à comunidade acadêmica, professores e funcionários e a comunidade externa, esta entendida como moradores do município de Campo Grande MS, a prática cultural e esportiva do Karate, oportunizando 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 do chamado Caminho das Mãos Vazias. A participação das atividades como bolsista envolve o estudo e discussão de conteúdos teóricos sobre o ensino de técnicas de defesa e ataque, promovendo vivências que possibilitam tanto a reeducação motora, quanto a análise de comportamento, abrindo possibilidades de educação filosófica, afetiva e psicossocial. Além disso, como bolsista de extensão devo participar 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. Os resultados percebidos na prática desta ação como bolsista foram efetivos e eficientes na perspectiva da melhoria da qualidade de vida. Como veterana no que diz respeito à promoção da saúde e bem-estar, também é notório a evolução tanto na prática do Karate como maior disposição em atividades cotidianas envolvendo estudo, atividades físicas, domésticas e etc. E também mais concentração e atenção nessas atividades. Palavras Chave: Karate, Extensão, Cultura, Universidade.

1. INTRODUÇÃO

A presente proposta se apresenta como relevante para seu contexto de aplicação por propor a prática de uma atividade que busca a integração dos alunos, professores e funcionários da UEMS/UCG e da comunidade externa local, esta

¹ Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

² Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

entendida como moradores da cidade de Campo Grande MS, através da prática do Karate. Assim, a proposta, além de contribuir com o desenvolvimento do Karate Shotokan, com base na Escola JKA, pode também proporcionar melhor qualidade de vida a comunidade acadêmica e externa local, que poderão se valer dos benefícios físicos e mentais proporcionados pela prática constante do Karate.

Como bolsista de extensão participarei 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. É válido ressaltar também que o projeto é acessível porque além de gratuito, ele atende a todas as idades, desde criança até adultos, pois ele não possui restrição de público alvo.

2. DESENVOLVIMENTO

A prática do Karate traz vários benefícios não só físicos como também mentais através da Filosofia do esporte. Assim, podemos refletir sobre seus ensinamentos, que desde criado se apresenta como um caminho de autoconhecimento. 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; Contribui 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 auto-estima, 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.

¹ Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

² Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

Assim, a proposta de bolsa de extensão, vinculada ao Projeto de Extensão em Karate UEMS justifica-se por ser uma atividade que busca a integração dos alunos, professores e funcionários da UEMS/UCG e da comunidade externa local, esta entendida como moradores dos diversos bairros nas proximidades da 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 vêm a somar, pois, apresentam aos alunos uma atividade diferenciada e com isso, os mesmos vêm a demonstrar maior interesse em vivenciar o dia a dia da Instituição de Ensino, aumentando o nível de entusiasmo em aprender. Além disso, a atividade física proporcionada pela prática constante do Karate melhora a auto-estima, aumenta a autoconfiança e melhora a qualidade de vida da comunidade acadêmica, já que esta comunidade devido às atividades. Os encontros para o treino funcional na arte do Karate ocorrem aos sábados, das 15h30min às 17h30min.

Nos encontros para prática do Karate, são realizados Alongamentos; técnicas para fortalecimento; Kihon (Fundamentos); Kata (Exercícios Formais); Kumite (Lutas); Mokusso (Meditação: Educação dos Sentidos). Durante as aulas, em momentos específicos para breves falas, durante as aulas de combate e no final ou início de cada aula, 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 descritas 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. ANÁLISE E DISCUSSÕES

Tabela 01: Cronograma de Atividades como Bolsista

Bolsista	Atividades	Período em Mês/Ano
Gabrielly Alves Machado	Aulas Práticas de Karate Shotokan.	De 10/17 até 08/2018.

¹ Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

² Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

Gabrielly Alves Machado	Estudo teórico sobre a filosofia e prática da atividade.	De 10/17 até 08/2018.
Gabrielly Alves Machado	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).

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

O projeto em sua execução tem tido uma boa receptividade da comunidade não só acadêmica, mas como moradores de Campo Grande MS, visto que desde o início do projeto o número de pessoas que vem procurando a academia aumentou significativamente, com isso houve algumas mudanças como, por exemplo, os horários de treinamento aumentaram, houve mudança de espaço onde aconteciam os treinamentos, cartazes de divulgação do projeto foram distribuídos no campus da

¹ Doutor em Inglês: Estudos Linguísticos e Literários, UEMS/ Unidade Universitária de Campo Grande.

² Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.

universidade. Também tivemos uma atividade extra como, um curso com um Mestre em Karate de outro estado, que gerou certificação para todos os que participaram.

5. REFERÊNCIA

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

² Acadêmica do curso de Turismo, UEMS/Unidade Universitária de Campo Grande.