

Prática do Karate na Universidade Federal do Amazonas: saúde, disciplina e superação

Oswaldo Tavares Viana Junior¹
Rosenir de Souza Lira²

Resumo. Esse artigo introduz uma breve discussão sobre a prática da milenar arte marcial do karate, na Universidade Federal do Amazonas, como prática voltada para promover a saúde e a qualidade de vida da comunidade acadêmica. Originário do Japão, o Karate representa a cultura e a base em que foi formada aquela sociedade. Como legado cultural o Karate globalizou-se e seus princípios milenares seguem contribuindo para a busca da melhoria geral do corpo e da mente de seus praticantes. O Estilo Seido Juku, desenvolvido na UFAM, é um dos mais importantes do mundo atual, fincado sobre princípios rigorosos como: respeito, amor e obediência. Este trabalho também tem como propósito enfatizar a metodologia de ensino do karate, bem como os resultados alcançados até o momento com o projeto de na Universidade Federal do Amazonas, coordenado pelo Kyoshi Rosenir Lira, graduado no 5º DAN pela World Seido Karate Organization.

1. Introdução

É de conhecimento geral que a prática de esporte traz benefícios para saúde física e mental, mas deve ser feito de forma correta. Na sociedade atual alguns hábitos vem fazendo com que pessoas adoçam, além de ficarem desmotivadas para continuar seu objetivo de vida. A falta de exercícios físicos, alimentação não saudáveis, desorganização, falta de foco são alguns exemplos de situações que trazem danos pessoais aos seres humanos.

¹ Coordenação de Sistema do Centro de Tecnologia da Informação e Comunicação – Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

² Professor da Faculdade de Educação da UFAM. Doutor em Educação; 5º DAN em Karate Seido Juku; Responsável pelo Projeto Karate, Saúde e Qualidade de Vida na Ufam, destinado a Professores, Servidores Técnico-Administrativos e alunos.

Segundo (Rossi et. al., 1999) "ao contrário do que se pensa, os esportes de combate, onde se situam as artes marciais e o Karatê-do, têm um alto potencial didático e pedagógico. São instrumentos efetivos para o desenvolvimento sócio-afetivo e perceptivo-motor da criança e adulto". Com a citação do autor, percebe-se que o karatê é um esporte que traz vários benefícios para o ser humano.

Para contribuir com a comunidade acadêmica, pensou-se na implantação do projeto da prática do karatê na Universidade Federal do Amazonas, onde alunos, docentes e técnicos poderão participar. No início é difícil, as pessoas se sentem um pouco perdida para realizar movimentos, golpes e defesas, mas com a prática a pessoa se aperfeiçoa cada vez mais. Como qualquer esporte é necessário prática para melhorar as habilidades.

No decorrer deste artigo será apresentado uma revisão de literatura relacionado com o karatê, bem como a metodologia aplicada neste projeto e os resultados obtidos e esperados para o futuro com a implantação deste projeto na universidade Federal do Amazonas.

2. Revisão de Literatura

De acordo com (Rossi et. al., 1999) "o mestre Gichin Funakoshi (1869 - 1957), é considerado o pai do Karatê moderno. Foi ele, o responsável pela mudança do ideograma chinês kara, fazendo menção às artes marciais chinesas, para o ideograma japonês kara, extraído da filosofia zen, que significa vazio, oco, a neutralidade". Logo o significado de karatê está relacionado a mãos vazias. O karatê está relacionado a uma filosofia de vida, não somente um esporte em si, onde percebe-se que (Barreira e Massimi, 2003) descrevem em seu resultado de pesquisa relacionado a arte marcial japonesa que "experimentar em treinamento dificuldades físicas e agonia enfrentando-as e superando-as, favoreceria enfrentar semelhantes experiências com mais facilidade em ocasiões diferentes. Esse é o modelo mais demonstrativo do valor de manter-

se preparado e em constante aperfeiçoamento". Durante os treinos que ocorrem na Universidade, o professor de karatê sempre ensina a questão de está se aperfeiçoando cada vez mais.

O aperfeiçoamento está ligado a mudança e segundo (Frost e Mazo, 2011) "o caminho para a mudança é o estudo disciplinado, o manabu dos japoneses". A ideia do caminho é buscar mudança para melhor, por isso um estudo disciplinado. O objetivo é buscar um caminho onde (Frost e Mazo, 2011) relata que "assim poderemos realmente trilhar o Caminho do Guerreiro sem ocasionar nesse processo malefícios ao outro, a nós mesmos e ao nosso meio".

Alem disso, esse estilo de luta ajuda na questão de estratégia de tempo de reação, onde mostram resultado positivos na pesquisa realizada por (Mori et. al., 2002, tradução nossa), na qual relata que "a principal vantagem dos atletas pode estar na extração de informações necessárias do movimento do oponente".

Os praticantes de karate atingem alguns objetivos e (Takashi, 2001, tradução nossa) afirma que o "karatê certamente desenvolve força, resistência e bem-estar físico, que são objetivos desejáveis. No entanto, este não é o coração do karate". Muitos buscam o karate no sentido de esporte.

Embora o karate tenha alguns estilos, mas o estilo focado neste projeto é o estilo conhecido como *seido-juku*. O local onde acontece os treinos é chamado de *dojo*.

No dojo Seido, os alunos se reúnem para treinar o corpo e a mente. A atmosfera é formal e sempre respeitosa, o que exige concentração e disciplina. O treinamento físico é difícil, mas supervisionado de perto. Em todas as aulas, a ideia é oferecer o melhor esforço físico e mental. Pouco a pouco, o aluno melhora inexoravelmente e pode desbloquear seu verdadeiro potencial. (Takashi, 2001, tradução nossa)

No karate busca-se sempre focar a questão da disciplina e respeito entre os alunos praticantes, pois acredita-se que precisamos um do outro para cada vez melhorar o esforço físico e mental. Além disso, o karate é mais que um esporte, onde (Takashi, 2001) relata que é um estilo de vida, um meio de ser e que busca equilíbrio e harmonia na vida de quem pratica, onde desenvolve-se um corpo e espírito fortes para melhor servir aos outros. De acordo com (Takashi, 2001) os princípios e valores do karatê, como paciência, concentração, respeito e cortesia, são completamente transferíveis e universalmente aplicáveis aos nossos negócios diários e em casa. Ou seja, o karate ajuda o praticante a ser alguém melhor em suas atividades diárias.

Além de ser praticado no dojo, o karate pode ser praticado também ao ar livre, com a natureza, realizando exercícios e meditação em uma floresta calma por exemplo como mostra na figura 1.



Figura 1: A meditação é uma prática essencial no Karate Seido

Além de ser praticado no Dojo, o karate pode ser praticado também ao ar livre, com a natureza, realizando exercícios e meditação em uma floresta calma por exemplo como mostra na figura 1.

Karate Seido é um estilo japonês tradicional e rigoroso, no qual seu fundador, Tadashi Nakamura (Takashi, 2001) tentou destilar o que ele

aprendeu sobre as artes marciais em mais de 30 anos de estudo, prática e ensino. Em concordância com (Takashi, 2001), o treinamento físico no Seido é árduo, enfatizando o desenvolvimento progressivo da força, flexibilidade e capacidade aeróbica. Um dos objetivos do treinamento é desenvolver corpos fortes, o que contribui para a saúde e um senso geral de autoconfiança e bem-estar.

A ideia de (Takashi, 2001) está além do karatê, ensinar o que ele aprendeu dos pais, tanto que todos que iniciam os treinos começam utilizar emblema no kimono. O emblema é mostrado na figura 2. Além de ser símbolo do seido, representa símbolo da família do kaicho Takashi, como relado na citação abaixo:

O emblema Seido é a flor de cinco pétalas da ameixeira japonesa, que também é o emblema da minha família. É meu desejo levar para Seido muitas das coisas que aprendi com meus pais. Desejo também enfatizar que todos os membros da Organização Mundial de Karatê Seido são membros de uma família. Ninguém em Seido treina como um indivíduo isolado, por melhor ou mais habilidoso que seja. Somente compartilhando e aprendendo com os outros é que nos tornamos inteiros e realizamos plenamente nosso potencial humano. (Takashi, 2001)

O Seido foi fundado em três princípios fundamentais: respeito, amor e obediência. Na figura 1, esses princípios são representados pelos três círculos dentro do centro da flor de ameixa do emblema. Esses princípios representam o que (Takashi, 2001) achou essencial para uma prática saudável e produtiva das artes marciais, bem como representam uma maneira de ser ou de fazer na vida cotidiana.



Figura 2: Emblema do Karate Seido

Outro ponto importante está nos fundamentos da ética e moral, onde (Takashi, 2001) afirma que todos os alunos de karatê devem fazer com que esses princípios e valores façam parte de seu comportamento, aplicando-os à sua conduta dentro e fora do Dojo. Conforme (Takashi, 2001) segue abaixo a relação de princípios enumerados:

1.Gi (retidão): Isso significa tomar a decisão certa em todas as situações e fazer sem vacilar. A decisão certa é a moral, a justa, a honorável;

2.Yu (heroísmo): Obviamente, isso significava algo diferente no Japão feudal do que na vida cotidiana. Existem muitas possibilidades de heroísmo na vida cotidiana. Heroísmo e bravura significam correr riscos, talvez para nossa posição, status e interesse próprio;

3.Jin (amor universal, compaixão): Compaixão significa, literalmente, um movimento do interior como resultado de sentir a dor ou o sofrimento de alguém. O karatê enfatiza a ação, e devemos sempre nos esforçar para encontrar maneiras de expressar nossa compaixão para nossa família, amigos, vizinhos e aqueles menos afortunados que nós;

4.Rei (cortesia): A cortesia é uma qualidade que o mundo moderno carece profundamente. Talvez seja mais relevante agora do que no feudal

vezes, uma vez que a cortesia sinaliza respeito e compaixão pelos outros. É algo que os alunos de karatê deve praticar constantemente;

5.Makoto (veracidade): Seido significa "caminho sincero". Em todas as relações com os outros, os alunos de karatê devem desenvolver uma atitude sincera, honestidade franca. Isso pode fazer muito para melhorar as relações interpessoais modernas;

6.Chugo (devoção, lealdade): Uma das pedras angulares de Seido é a obediência. Refere-se a esse valor no samurai. Um aluno deve seja absolutamente leal e dedicado, primeiro e sempre, aos pais e à família. Essas são as origens, raízes e fundação. Em segundo lugar, se um aluno decide seguir o caminho do karatê, ele/ela deve lembre-se sempre da importância da lealdade à organização e aos professores que orientam a aluno ao longo do caminho de crescimento e auto-aperfeiçoamento.

Logo, percebe-se que a pratica do karate seido está além de um simples esporte, resulta em outros benefícios conforme visto nesse tópico. Esse projeto, que acontece atualmente na Universidade desde 2017, aplica-se as teorias mostradas no referencial teórico que colocando em prática trazem ótimo resultado que será abordado no tópico 5 deste artigo.

3. Metodologia do Karatê Seido

No Seido existem alguns pontos que devem ser levados em consideração. Nesse tópico abordaremos como se procede os treinos desde o início até o final, bem como uma breve explicação sobre kumite, kata, quebraamentos e exames de faixa. Além disso, será abordado sobre como ocorre as graduações no karate Seido.

3.1. Início e Final dos Treinos

Quando é dia de treino, o aluno deve se dirigir ao *Dojo* e antes de entrar no *Dojo* deve fazer um cumprimento e tirar as sandálias. Após entrar cumprimentar o professor líder que está comandando as aulas, e também cumprimentar todos os outros alunos. Quando o professor chama para iniciar as aulas, faz-se uma breve meditação na posição conhecida como *seiza*, que mostrada na figura 3.



Figura 3: Posição seiza realizada no início e final dos treinos
Fonte: Nakamura(2001)

Caso o aluno chegue atrasado, o mesmo deve ficar na posição de *seiza* em um local do Dojo indicado pelo professor e só pode levantar quando o próprio professor autorizar. E no final do treino, todos cumprimentam o professor no final dos treinos, e também cumprimentam-se entre si, realizando da mesma forma uma breve meditação. Antes sair do dojo, o aluno faz o cumprimento geral no local.

3.2. Kumite

Durante o exame de graduação de faixa, o aluno deve participar do kumite, que é luta com o oponente, e dependendo da faixa, o alunos deve participar de uma determinada quantidade de kumite. Antes do inicio do

kumite, os alunos devem cumprimentar o professor, bem como cumprimentar o oponente.

Durante os treinos o aluno aprende golpes com socos e chutes, além das defesas, como objetivo de se preparar melhor quando chegar o período de exames para graduação. Isso exige um bom condicionamento físico.

3.3. Katas

Kata é uma espécie de luta imaginária, onde o aluno realiza um caminho a seguir, onde a cada passo ele realiza ataque e defesas, utilizando braços e pernas. O aluno realiza movimentos para frente, para trás e para os lados. O katas possuem nomes, onde o primeiro kata é conhecido como *Taikyoku sono Ichi*, e conforme o aluno avança na graduação, surge novos katas com novos nomes, novos movimentos com socos e chutes.

É importante durante a realização dos katas, trabalhar sempre a respiração. Existe um contexto para cada movimento do kata, tanto para as defesas quanto ataques, fazendo com que os alunos compreendam cada detalhe, ajudando na evolução. Cada vez que é realizado kata, o aluno se aperfeiçoa.

3.4. Quebramento (Tameshiwari)

A ideia nessa parte é o aluno quebrar alguns tipos de materiais. No caso do projeto desse artigo usa-se bloco de madeira, e durante exame de faixa o aluno deve quebrar uma determinada quantidade de blocos que podem variar de acordo para o nível de graduação que o aluno está realizando. Quebramento é conhecido como *Tameshiwari*, que é explicado sucintamente na citação abaixo:

Tameshiwari é uma maneira verdadeira e excelente de testar o espírito e a técnica básica de karatê. Infelizmente, o tameshiwari também foi deturpado e mal compreendido pelo público em geral. Tameshiwari por si só não é karatê, embora seja importante. Qualquer arma natural pode ser usada para quebrar, por exemplo, punho, faca, mão, cotovelo ou joelho. As armas podem ser empregadas em diversas técnicas básicas e uma variedade de materiais pode ser quebrada. Isso inclui madeira (geralmente madeira macia, que não lasca), concreto, vidro ou pedra. (Nakamura, 2001, Tradução nossa)

O aluno pode quebrar o bloco de madeira usando qualquer parte do corpo como punho, joelho, e sempre supervisionada pelo professor. Conforme avança os treinos, há uma grande tendência dos alunos conseguirem quebrar mais blocos de madeira.

3.5. Exames de Graduação

Os exames ocorrem todos os anos, onde todos os alunos são submetidos a realizar katas, kumitês e quebramentos. A cada graduação o nível de dificuldade do exame aumenta em todos os exercícios realizados. Cada graduação no estilo *seido* é chamado de *kyu*, tendo um total de 10 kyu e 6 faixas. A tabela 1 apresenta os kyu do estilo *Seido*.

Quadro 1: Sequência das promoções no Karate Seido

Kyu (grau)	Cor da Faixa
10º	Branca (iniciante)
9º	Branca avançada
8º	Azul
7º	Azul avançada

6º	Amarela
5º	Amarela avançada
4º	Verde
3º	Verde avançada
2º	Marrom
1º	Marrom avançada
Shodan	Faixa preta 1º DAN

Fonte: Projeto Karate, Saúde e Qualidade de Vida na Ufam

Existem novos *katas* e defesas pessoais para cada *kyu*, onde a cada treino são trabalhados os exercícios buscando a preparação para os exames, isso no que tange ao aprendizado do karate como movimento e polimento técnico. Porém, a grande ênfase é observada no cotidiano dos treinos, a través da aprendizagem dos valores e princípios do Karate Seido, tais como, RESPEITO, AMOR, DEDICAÇÃO, AGRADECIMENTO, LIMPEZA, POSTURA NO DOJO, DISCIPLINA, OTIMISMO e CORTEZIA. Esses valores formam a base do caráter de cada indivíduo. Seu progresso como Karateca, no Seido, depende da demonstração de que esses valores estão sendo assimilados e vividos³. Os exames de *kyu* ocorrem duas vezes ao ano e exame de faixa apenas uma vez ao ano.

4. Resultado

O projeto karatê na Universidade possui mais de dois anos de existência, e é aberto para comunidade acadêmica participar. Durante esses dois anos

³ Esses valores, não raro chocam-se com a postura e o modo de vida da cultura ocidental. Diversos alunos já deixaram o projeto porque sentiram-se agredidos por ter que sempre agradecer, por praticar a humildade, por questões de religião. O Karate Seido foi criado em bases do Budismo. Algumas pessoas, por absoluta ignorância, confundem RESPEITO como valor social essencial, com dogma religioso.

participaram dos treinos um professor da universidade, dois técnicos administrativos e uma média de 24 alunos universitários. O projeto possui alunos de diversas áreas da universidade tais como Pedagogia, Letras, Filosofia, Serviço Social, Farmácia, Educação Física, Enfermagem, Direito, Ciências da Computação e Matemática.

A tabela 2 apresenta a quantidade alunos que participaram do Projeto no decorrer desses dois anos e meio, onde percebe-se que houve pouca variação. Mesmo que haja alguma desistência, sempre aparecem mais pessoas interessadas em participar do projeto.

No decorrer do avanço desses anos, percebeu-se a evolução dos participantes em relação a condicionamento físico, bem como determinação em sempre buscar aperfeiçoar os exercícios que ocorrem durante os treinos.

QUADRO 2: Quantidade de Participantes no projeto por ano

Ano	Quantidade de Participantes
2017	26
2018	21
2019	24

Fonte: Projeto Karate, Saúde e Qualidade de Vida na Ufam.

Todos os alunos que iniciaram em 2017, começaram no 10 kyu, ou seja graduação de iniciante. No decorrer desses anos houveram 3 exames de faixas e 3 exames de kyu. A tabela 3 apresenta o quantitativo do período atual dos participantes do projeto de karatê na Universidade Federal do Amazonas.

Quadro 3:

Graduação	Quantidade de Alunos de Karatê
Faixa Verde	3

Faixa Amarela	8
Faixa Azul	2
9º	8
10º	12

Tabela 3: Quantidade de Participantes até novembro de 2019

Percebe-se na tabela 3 que houve aumento de participantes e houveram avanços de graduação no decorrer desses dois anos e meio de existência do projeto. Isso demonstra a importância da prática do karatê e que todos podem participar independente da área de formação, bastando apenas o interesse e motivação em participar. Tanto que os treinos iniciam as 12:00hs, finalizando as 13:30hs, justamente para não atrapalhar as atividades rotineiras de cada karateca na Universidade.

5. Conclusão

Com a implantação do projeto de Karate na Universidade percebe-se a importância não somente no condicionamento físico, como também mental, fazendo com que os praticantes fiquem mais produtivos em suas atividades acadêmicas. O karate pode ser praticado por pessoas de todas as idades, desde que não tenha nenhum impedimento médico.

Infelizmente houveram desistência de alguns participantes por motivos pessoais de cada um. Mesmo com as desistências, apareceram novos integrantes, onde são convidados por alunos que já praticam. Logo existe interesse de parte da comunidade acadêmica em participar dos treinos.

O objetivo desse projeto é continuar seguindo, expandindo os ensinamentos e práticas do karate estilo seido, onde todos possam avançar nas graduações chegando até a faixa preta. Com isso tem-se como proposta

futura ampliar esse projeto, tendo mais professores de karate para ensinar novos iniciantes.

6. Referencias

Barreira, C.; Massimi, M. (2003). As Ideias Psicopedagógicas e a Espiritualidade no Karate-Do segundo a Obra de Gichin Funakoshi. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 379-388.

Frosi, T.; Mazo, J. (2011). Repensando a história do karate contada no Brasil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, 25(2), 297-312.

Mori, S.; Ohtani, Y.; Imanaka, J. (2002). Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 21(2), 213-230.

Nakamura, T. (2001). *Karate: Technique and Spirit*. Tuttle Publishing, Edição New Edition, Nova Iorque.

Rossi, L.; Silva, R.; Tirapegui, Júlio (1999). Avaliação Nutricional de Atletas de Karatê. Recuperado em 01 maio, 2019 de http://www.fpktradicional.com.br/home/documentos/informativos/avaliacao_nutr.pdf.