



## OFICINA DE KARATE DO COLÉGIO DE APLICAÇÃO DA UFRGS: EXPERIÊNCIAS EM SAÚDE INTEGRAL

**Área Temática: Educação (Linha: Esporte e Lazer)**

Fernanda Britto da Silva (Coordenadora da Ação de Extensão)

Fernanda Britto da Silva<sup>1</sup>  
Brandel José Pacheco Lopes Filho<sup>2</sup>  
Victor João da Rocha Maia Santos<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Educação Física, Karate, Saúde, Extensão

**Resumo:** A presente oficina de *Karate-dō* tem como objetivo divulgar o trabalho promovido no projeto de extensão em *Karate-dō* do Colégio de Aplicação da UFRGS, difundindo as práticas que envolvem essa modalidade através de vivências nas técnicas, exercícios de meditação e conhecimentos históricos, filosóficos e espirituais. Suas atividades terão caráter teórico-prático e serão divididas em dois momentos: (1) prática tradicional; (2) trabalho com saúde integral. Tal configuração é inovadora na pedagogia do *Karate-dō*, sendo uma proposta de atividade física que busca o desenvolvimento integral.

### Contextualizando o *Karate-dō* como Extensão

O *Karate-dō* – Caminho das Mãos Vazias – é uma disciplina que almeja o desenvolvimento pessoal através de práticas de luta, visando o aprimoramento mental, emocional e corporal. Teve sua origem em Okinawa, principal ilha do arquipélago de Ryūkyū, localizado entre a China e o Japão (NAKAZATO *et. al.*, 2005), desenvolvendo-se através de um processo no qual recebeu influências de

<sup>1</sup> Professora de Biologia do Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

<sup>2</sup> Estudante de Especialização na Universidade Gama Filho; Bacharel em Educação Física pela Escola de Educação Física da UFRGS.

<sup>3</sup> Professor de Química do Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

diversas culturas, principalmente da japonesa e chinesa. Assim sendo, tornou-se uma disciplina híbrida (SHINJYO *et. al.*, 2004), multicultural e pluritemática (CAMPS & CERZO, 2005).

A oficina de *Karate-dō*, aqui proposta, tem como objetivo divulgar o trabalho promovido pela equipe do Projeto de Extensão em *Karate-dō* desenvolvido no Colégio de Aplicação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Além disso, objetiva-se difundir ao público as práticas esportivas e culturais que envolvem essa modalidade, oportunizando aos participantes vivências nas técnicas de combate, defesa pessoal, exercícios respiratórios e de meditação.

O trabalho a ser desenvolvido nessa atividade já vem trazendo benefícios entre a população atendida no Colégio de Aplicação da UFRGS, público-alvo do projeto original. Proporciona-se, através das aulas, a integração dos estudantes através do esporte, reunindo mais de 30 alunos de diversas idades, incluindo pessoas adultas e da terceira idade, matriculados no EJA – Educação de Jovens e Adultos. Tratando-se de uma disciplina de luta formulada sob as matrizes culturais orientais e tratada pelos seus idealizadores como um caminho de vida, o *Karate-dō* mostra-se uma interessante ferramenta no desenvolvimento de um programa que integre práticas para a saúde integral.

### **Diferentes Métodos de Vivenciar a Arte Marcial**

A oficina será conduzida pelos ministrantes do curso de extensão em *Karate-dō* do Colégio de Aplicação da UFRGS e suas atividades terão o caráter teórico-prático, com a duração de duas horas. A vivência será dividida em dois momentos pedagógicos distintos, dentro do ensino do *Karate-dō*: (1) a prática tradicional e (2) o trabalho voltado à saúde integral. Tal configuração é inovadora dentro do sistema de ensino do *Karate-dō*.

Seguindo no método tradicional, serão trabalhados os conceitos essenciais dessa arte marcial: os fundamentos (*kihon*) e os exercícios formais (*kata*), além de uma rápida passagem por práticas de luta e defesa pessoal. Em um segundo momento, serão implementados exercícios complementares, objetivando o trabalho de saúde integral. Tais exercícios serão mais focados na parte respiratória (*ibuki*) e de uso da vitalidade para promoção de saúde e ampliação da consciência (*Qigōng*). A inserção de tais conteúdos promove uma perspectiva inovadora na arte do ensino do *Karate-dō*. Na literatura, foram obtidas muitas ideias em estudos de Amit Goswami (2009; 2008a; 2008b; 2008c; 2006) e George Leonard (1999), que nos propõe um novo paradigma que afeta as ciências que embasam a prática da Educação Física. Estes autores foram de especial importância para a construção da proposta, pois seus textos trazem diversas conexões com a cultura oriental, foco do curso de extensão. Segue abaixo a proposta vivencial completa.

Toda sessão de treinamento de arte marcial japonesa (das quais o *Karate-dō* adotou os mesmos modelos) inicia e finaliza com um ritual de abertura e encerramento. Assim, será realizada uma breve prática de meditação em silêncio para acalmar a mente e iniciar a imersão na atividade. Após a abertura, realiza-se o trabalho de aquecimento corporal, no qual se procura liberar as articulações através de movimentos de mobilização. Após a mobilização inicial, começaremos os exercícios fundamentais, chamados de *kihon* pelos japoneses. Essa é a prática dos movimentos básicos de *Karate-dō*, mais sendo mais trabalhos nessa parte, mais precisamente, os conteúdos da faixa branca. As atividades prosseguem com a

vivência da prática do exercício formal, o *kata*. Tal exercício ajuda a aprimorar a técnica de visualização mental e o significado daquilo que foi praticado nos fundamentos (NAKAYAMA, 2004; 2000).

No segundo momento da aula, os participantes serão guiados em exercícios meditativos que proporcionem o aumento da concentração: meditação em movimento e uma de meditação estática. A vivência meditativa encerra a sequência de práticas vivenciais, mas dá a possibilidade de realização da dinâmica de partilha com o grupo, na qual as experiências vividas podem ser discutidas. A sessão de prática do *Karate-dō* nesta abordagem integral é, então, encerrada por um ritual semelhante ao de entrada, marcando simbolicamente o final da vivência.

## Considerações

Executar uma proposta de atividade física que busque o desenvolvimento integral e promova a saúde é o principal objetivo do projeto de extensão em *Karate-dō* do Colégio de Aplicação da UFRGS. Tal meta é, também, o que almejamos com a elaboração da presente oficina, divulgando ao grande público uma nova forma de vivenciar o esporte e a atividade física; sob a perspectiva de uma prática corporal que beneficie a saúde de forma integral.

## Referências

- CAMPS, H.; CERESO, S. **Estudio técnico comparado de los Katas de Karate**. Barcelona: Editorial Alas, 2005.
- GOSWAMI, A. **Evolução Criativa das Espécies**: uma resposta da nova ciência para as limitações da teoria de Darwin. São Paulo: Aleph, 2009.
- \_\_\_\_\_. **A Física da Alma**: a explicação científica para a reencarnação, a imortalidade e experiências de quase-morte. São Paulo: Aleph, 2008a.
- \_\_\_\_\_. **Deus Não Está Morto**: evidências científicas da existência divina. São Paulo: Aleph, 2008b.
- \_\_\_\_\_. **O Universo Autoconsciente**: como a consciência cria o mundo material. São Paulo: Aleph, 2008c.
- \_\_\_\_\_. **O Médico Quântico**: orientações de um físico para a saúde e a cura. São Paulo: Cultrix, 2006.
- LEONARD, Geroge. **O atleta dos Atletas**: Uma nova dimensão para a atividade física. São Paulo: Editora Afiliada, 1999. 248p.
- NAKAYAMA, M. **Karatê Dinâmico**. São Paulo: Editora Cultrix, 2004.
- \_\_\_\_\_. **O Melhor do Karatê**: Visão Abrangente - Práticas. São Paulo: Cultrix, 2000a. v.1.
- NAKAZATO, J.; OSHIRO, N.; MIYAGI, T.; TUHA, K.; KOHAGURA, Y.; HIGAONNA, M.; TAIRA, Y.; SAKUMOTO, T. **Okinawa Karate and Martial Arts with Weaponry**. Okinawa: 2003. Disponível em: [www.wonder-okinawa.jp/023/eng](http://www.wonder-okinawa.jp/023/eng), acesso em: 20 jun. 2005.
- SHINJYO, K.; SENAHA, S.; ONAGA, Y. **Three Major Schools of Okinawa Karate**. Lake Forest, CA: YOE Incorporated, 2004. 2 DVD.