



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**WESLEY MEDEIROS DOS SANTOS**

**KARATÊ COMO ESTÍMULO À CRIAÇÃO DE  
VALORES HUMANOS**

ARIQUEMES - RO  
2016

**Wesley Medeiros dos Santos**

# **KARATÊ COMO ESTÍMULO À CRIAÇÃO DE VALORES HUMANOS**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA como requisito parcial a obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. MS. Leonardo Alfonso Manzano.

Ariquemes – RO  
2016

**Wesley Medeiros dos Santos**

# **KARATÊ COMO ESTÍMULO À CRIAÇÃO DE VALORES HUMANOS**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

## **COMISSÃO EXAMINADORA:**

---

Orientador Prof. MS. Leonardo Alfonso Manzano  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

---

Profa. MS. Eliane Alves Almeida  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

---

Edson Rodrigues Cavalcante – Bibliotecário-Chefe  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Ariquemes, 22 de Junho do 2016.

A Minha mãe Vanusa Medeiros da Silva e meus avós tio e tias.  
E meu irmão Gustavo Medeiros, pelo incentivo e ajuda, ou seja, a  
todos familiares pelo enorme carinho e amor.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu Deus e a fé que tenho Nele. A Nossa Senhora Aparecida, sem sua intercessão eu não teria conseguido. A minha mãe Vanusa Medeiros da Silva aos meus avós Sebastião Medeiros da Silva e Maria da Piedade Lourenço da Silva meu irmão Gustavo Medeiros Correia aos meus tios, em especial Valdiva Medeiros da Silva e Valdinei Medeiros da Silva. Obrigado minha família por toda a força e incentivo, nos momentos mais difíceis foram vocês que estavam ao meu lado me dando forças e não me deixaram em momento algum desanimar.

Aos professores que de uma forma muito especial quero agradecer, pelo ensino de qualidade, por sanar minhas dúvidas a qualquer momento e também por me ajudar na construção deste trabalho sem vocês eu não teria conseguido alcançar meus objetivos. Agradeço ao professor Leonardo Alfonso Manzano e os professores Osvaldo Homero Garcia Cordero e Edson Rodrigues Cavalcante, assim como a professora Rosani Aparecida Alves Ribeiro de Souza e a todos os demais professores que muito contribuíram para o meu sucesso. Que Deus abençoe suas vidas.

### **Lema do karatê**

1. Esforça-se para formação do caráter.
2. Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.
3. Criar o intuito de esforço.
4. Respeito acima de tudo
5. Conter o espírito de agressão

**Gichin Funakoshi**

## RESUMO

Este estudo apresenta uma pesquisa bibliográfica cujo o objetivo é mostrar a história do karatê, desde suas origens, nas ilhas Okinawa, no Japão, por volta do século XV, culminando com a sua chegada no Brasil, juntamente com o processo de imigração japonesa. Visa também apresentar uma breve biografia dos principais mestres que contribuíram de maneira incisiva para a sua divulgação no país. Esse primeiro momento serve de introdução para a abordagem básica deste trabalho, que se trata da importância do karatê na sociedade brasileira como estímulo para a criação de valores humanos. Nesse intuito, ainda busca focar o karatê como capaz de desenvolver princípios educacionais dentro de um ambiente de treinamento, com destaque à disciplina, para reforçar a formação do caráter do indivíduo, como forma de prepará-lo para atuar junto à sociedade. Assim dessa forma, pretende-se demonstrar que o karatê vai além de socos e chutes, mas que sim, sendo uma “arte”, que tem como princípio ser um agente norteador de conduta, em sociedade ou em qualquer meio, haja vista que o karateca leva e propaga os verdadeiros sentidos do karatê: respeito, obediência, paciência, compaixão pelo próximo, podendo ser uma excelente pessoa na sociedade através dos ensinamentos do karatê.

**Palavras-Chave:** Karatê, História, Valor Humano, Japão, Brasil.

## **ABSTRACT**

This study presents a literature whose goal and show the history of karate from its origins in the Okinawa islands in Japan, by the fifteenth century, culminating with his arrival in Brazil, along with the Japanese immigration process. It also aims to provide a brief biography of the leading masters who contributed incisively to publicize the country. This first time is an introduction to the basic approach of this paper, it is the importance of karate in Brazilian society as a stimulus for the creation of human values. To that end, also seeks to focus on karate as able to develop educational principles within a training environment with emphasis on discipline, to enhance the individual character of training as a way to prepare it to work with the Company. So this way, we intend to demonstrate that Karate goes beyond punches and kicks, but yes, being an "art", whose principle is a guiding agent of conduct in society or in any medium, given that the karateka leads and propagates the true sense of karate: respect, obedience, patience, compassion for others and can be a great person in society through karate lessons.

**Keywords:** Karate, History, Human value, Japan, Brazil

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>11</b>
2.1 GERAL.....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICO .....	11
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>12</b>
<b>4. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>14</b>
4.1 HISTÓRIA DO KARATÊ .....	14
4.2 CHEGADA DO KARATÊ AO BRASIL.....	15
4.3 KARATÊ NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	16
4.4 O KARATÊ E SEUS PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS .....	18
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>28</b>

## INTRODUÇÃO

Os primeiros vestígios da origem das artes marciais começam a surgir na época dos homens das cavernas, o homem tinha que fugir dos animais e assim era obrigado a se defender. Posteriormente, na Roma Antiga, surge os primeiros combates em que os gladiadores eram preparados para as lutas em guerra, cuja arena era o coliseu (local de combate).

O karatê é uma arte marcial que teve seu início nas ilhas Okinawa, no Japão, por volta do século XV. O seu fundador e propagador foi o mestre Ghinchin Funakoshi (1868-1957), sua divulgação era realizada em praças, aonde teve êxito na obtenção de adeptos. Essa forma de divulgação teve uma propagação rápida pelo mundo, até chegar ao Brasil. Com a imigração japonesa ao Brasil, no ano de 1908, o professor Akamine começou a ensinar “a arte das mãos vazias”, no entanto foi apenas em 1956 que o professor Mitsuki Harada organizou a primeira academia de karatê em São Paulo – capital. No entanto, foi com o mestre Sadamu Uriu, em 1963, no Rio de Janeiro que o Karatê ganha maior divulgação, e pela primeira vez são organizadas as competições, dessa forma nasce a confederação Brasileira de Karatê Shotokan (CBKS), deste modo o karatê começa a ficar mais organizado e reconhecido no Brasil.

O lado filosófico da arte é muito interessante, pois seus fundamentos foram elaborados pelo mestre Ginchin Funakoshi. Ele criou 20 lemas que delineiam a filosofia do Karatê, o propósito da criação dos lemas foi para se agregar valores humanos no praticante e com isso ter uma conduta exemplar na sociedade:

Esses lemas são chamados *nijukun*, dentre esses lemas foram selecionados cinco como norteadores para os praticantes:

“[...] Esforçar-se para a formação do caráter; fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão; criar o intuito de esforço; respeito acima de tudo; e conter o espírito de agressão [...]” (GUIMARÃES; GUIMARÃES, 2002, p. 79).

Ao praticar o Karatê-Do, pode-se atingir a serenidade, a tranquilidade mental e a mais profunda autoconfiança. Os treinos do Karatê-Do melhora o físico e o

Mental, e indispensável para adultos e crianças, homens e mulheres que querem uma educação do físico e do mental. Abrange todos os seres humano, tornando-os melhores com a pratica do Karatê-Do, que busca libertar a naturalidade nula pela primeira infância, causadores de bloqueios mentais e da má coordenação motora (*Ibidem* 2002).

O karatê possibilita a criação de várias disciplinas, sendo elas importantes para firmar o aprendizado, isso consta nos princípios educacionais que são implementados em todas as artes marciais orientais. Esses princípios orientam o praticante de que o karatê é uma hierarquia sustentada no respeito ao seu *sensei* e dessa forma, o bom cumprimento das regras é parte constituinte dos princípios filosóficos da arte marcial. Deste modo, esses exemplos aprendidos devem ser transferidos para o contexto social, sendo que, nesse ambiente, ocorre o engrandecimento do sentido do karatê como arte transformadora para o melhoramento do indivíduo.

Soares e Jacobi (2000) ressaltam que a escola é importante como local para se trabalhar a prevenção às drogas, prostituição e violência. O karatê também cumpre esse papel como ferramenta de melhoramento do indivíduo uma vez que consegue dar um sentido à vida, autocontrole, disciplina, respeito e principalmente para o caminho profissional.

O karatê vai além de socos e chutes, cabe ao professor ensinar ao praticante que ele deve vivenciar o karatê a todo instante: quando ele acorda; quando ele vai para escola; e quando ele está na sociedade. Uma vez que desta forma, o mesmo estará levando e propagando o verdadeiro sentido do karatê, respeito, obediência, paciência, compaixão pelo próximo, podendo ser uma excelente pessoa na sociedade através dos ensinamentos do karatê.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 GERAL

Destacar a influência do karatê na sociedade brasileira como estímulo para a criação de valores humanos.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Demonstrar que o karatê possibilita o desenvolvimento de princípios educacionais dentro de um ambiente de treinamento que não seja a academia e nem o lar;
- b. Demonstrar a importância da disciplina dentro do karatê;
- c. Apresentar aspectos que evidenciam a importância do karatê na formação do caráter do indivíduo, preparando-o para a sociedade.

### 3. METODOLOGIA

Segundo Gil (2007), pesquisa pode ser definida como uma tomada inicial perante o objeto ou assunto a ser estudado, compreende um posicionamento racional e sistemático com o objetivo de encontrar respostas para as questões propostas na pesquisa. A pesquisa é constituída de várias fases, desde a formulação da hipótese e problema, passando pela fase de revisão bibliográfica e construção do esboço metodológico, finalizando com a discussão dos resultados.

Para Calazans (2007), a escolha metodológica constitui um dos principais elementos para a condução do trabalho científico, ela norteia todos os procedimentos e estratégias de pesquisa, também é fundamental para a explicação e descrição das partes ou de todo o assunto a ser estudado.

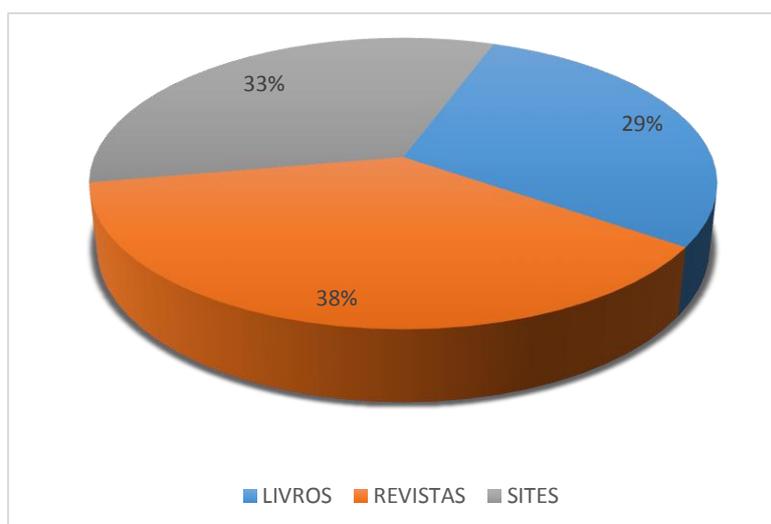
Para Alves-Mazzotti e Gewandsznajder (1997), *methodos* significa organização, e *logos*, estudo sistemático, pesquisa, investigação; ou seja, metodologia é o estudo da organização, dos caminhos a serem percorridos, para se realizar uma pesquisa ou um estudo, ou para se fazer ciência.

Etimologicamente, significa o estudo dos caminhos, da instrumentalização a ser utilizada durante o processo de pesquisa científica, bem como a forma com que são utilizadas cada etapa.

Este projeto visa enveredar pela modalidade revisão bibliográfica – cujo objetivo é reformular dados, informações, padrões, ideias ou hipóteses sobre um problema ou questão de pesquisa – em vista tornar o problema apresentado explícito ou procurar padrões que tenham a possibilidade de gerar uma nova visão sobre o tema proposto, no caso o karatê como ferramenta de criação de valores humanos.

Nesse intuito, foram utilizados três tipos de fontes de informação para a pesquisa: livros sobre a temática karatê; revistas científicas e especializadas na área; e sites cujo conteúdo abrangesse a área pesquisada. As referências bibliográficas que foram utilizadas na elaboração deste trabalho constam na parte final e estão distribuídas conforme consta no **Gráfico 1**.

**Gráfico 1 - Distribuição da Pesquisa.**



**Fonte:** Autor (2016).

## 4. REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 HISTÓRIA DO KARATÊ

‘A criação das artes marciais é apontada através da introdução de um monge indiano Ta Mo LaoTse, o Bodhi Dharma, no mosteiro Shaolin (na China), por volta da década de 520 da Era Cristã’ (REID; CROUCHER, 2004)

Nessa ilha, a arte foi aperfeiçoada pelo mestre Ginchin Funakoshi, ele aprimorou os golpes dando uma melhor forma e assim nascendo o verdadeiro estilo de karatê shotokan: “cara (vazio) te (mãos)”, ou seja, “mãos vazias”.

A arte foi desenvolvida para não se usar nenhum tipo de armamento, sendo o próprio corpo do karateca (praticante dessa arte) uma arma mortal. O termo completo a ser usado seria *Karatê - Do* (caminho) *Karatê- Do*, ou caminhos das mãos vazias (ASKAJA, 2016).

Para ASKAJA (2016), a palavra *shotokan* se divide em duas: *shoto* (pinheiros ondulados), local onde o mestre Ginchin Funakoshi costuma escrever seus poemas, também local aonde ele buscava a total inspiração para escrever; e *kan* escolas (local aonde o mestre Ginchin Funakoshi ensinava o karatê). Dessa maneira, o mestre aglutinou essas duas palavras formando um novo termo chamado *shotokan*.

O símbolo do tigre no karatê significa a força e a coragem que o animal possui a capacidade de analisar suas presas e seus inimigos, pensamento associado com o praticante de karatê, todo karateca deve ter características igual um tigre. Após várias apresentações Ginchin Funakoshi funda, no dia 27 de maio de 1949, a J.K.A (*Japan Karate Association*) com isso o karatê começa a se espalhar pelo país. Assim exposto, se torna conhecido e, por conseguinte, nascem vários clubes para a expansão da arte marcial (ASKAJA, 2016).

Nakayama, professor de educação física da Universidade de Takushoku, foi um dos primeiros alunos do mestre Ginchin Funakoshi, era um excelente praticante da arte marcial. Com a morte do mestre, em 26 de abril de 1957, Nakayama fica sendo um dos responsáveis pela J.K.A. Em outubro do mesmo do ano, ele decide organizar a primeira competição no ginásio metropolitano de Tóquio, a competição foi vista

como um sucesso pelos organizadores, e assim a arte se difundiu pelo mundo (*Ibidem*, 2016).

#### 4.2 CHEGADA DO KARATÊ AO BRASIL

Esclarece-se que esse tópico (4.2) foram construídos a partir de conteúdos publicados com o título “História do Karatê no Brasil”, estes hospedados eletronicamente em HISTÓRIA (2016).

O karatê chega ao Brasil com os imigrantes japoneses, em 1960, mas foi em 1963 que um mestre, chamado Sadamu Uriu, começa a lecionar karatê três vezes por semanas no Clube Tijuca Atlético, Rio de Janeiro. Nisso, aparecem Pacheco e Valporto para assistir os treinos, admirados resolvem chamar o mestre Uriu para fazer demonstração de suas técnicas no 26º Batalhão de Infantaria de Paraquedistas (26º BIP). Com o tempo o mestre Uriu vai ganhando admiradores e assim ele vai formando novas faixas-pretas que o ajudam a espalhar o karatê pelo estado do Rio de Janeiro.

Em 1964, com o karatê filiado na Federação Carioca, neste ano foi feito o primeiro campeonato Carioca de Karatê, esse campeonato foi para ajudar a propagar o karatê cada vez mais. Entre 1968 a 1970, o karatê ganha novos horizontes, o mestre Uriu introduz o karatê no estado da Bahia, sendo que, em 1970, torna-se técnico da seleção baiana. Em 1970, o Brasil consegue, com muito esforço e muito treino, participar do primeiro campeonato mundial de karatê realizado no Japão. Dos anos 70 para cá, o Brasil veio cheio de conquistas, sendo que, em 1972, participa do campeonato mundial realizado na França.

Em 1975, pela primeira vez, o mestre Uriu consegue trazer ao Brasil o mestre Nakayama, um dos primeiros alunos do mestre fundador do karatê. Ginchin Funakoshi, Nakayama fora o professor do mestre Uriu antes de sua vinda para ao Brasil, mestre Nakayama ministrou um curso de aperfeiçoamento técnico.

Em 1978, mais uma conquista para os brasileiros karatecas, eles vão até o Peru participar do Primeiro Pan-Americano, o mestre Uriu traz para o Brasil Tetsuhiko Asai com o intuito de fortalecer mais e mais o karatê brasileiro. No ano de 1988, é realizado o primeiro campeonato Sul-Americano de karatê, o Brasil consegue ser

campeão, deste ano em diante foram só conquistas para o Brasil. Em 1990, consegue o bicampeonato na Venezuela. Em 1993, o mesmo consegue o terceiro lugar no campeonato mundial da África.

Com a divulgação do karatê no Brasil, nas décadas de 70 e 80, provocou no final dos anos 80 e início dos anos 90, brigas internas, sendo assim indo contra os preceitos da Filosofia das Artes Marciais (karatê), com isso houve uma perda significativa de seus adeptos, foi necessário que o mestre Sadamu Uriu fundasse a Confederação Brasileira de Karatê *Shotokan* (CBKS) com o intuito de não aderir formas econômicas, e sim propagar o karatê e sua verdadeira disciplina.

Durante muitos anos, o mestre Sadamu Uriu foi técnico da seleção brasileira de karatê, este homem fez com que o karatê se fortalecesse muito no Brasil com muita dedicação. Hoje em dia, ele ministra cursos por todo o Brasil com a finalidade de melhorar o nível técnico do karatê, ele fundou a Confederação Brasileira de Karatê *Shotokan* (CBKS) com a finalidade de cada vez mais difundir e espalhar o verdadeiro sentido do karatê *shotokan*.

O Mestre Sadamu Uriu foi também técnico da seleção carioca, aperfeiçoando o karatê no estado do Rio de Janeiro. Em 1991, mestre Uriu foi o organizador técnico do Primeiro Congresso Brasileiro de Professores de Karatê.

#### 4.3 KARATÊ NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Percebe-se que os Parâmetros Curriculares Nacionais abrangem várias modalidades esportivas, uma das modalidades são as artes marciais, pouco trabalhadas pelos professores, pois ocorre uma resistência por parte de muitos, devido alguns componentes não serem faixas pretas. Esta cultura corporal e de grande relevância pois traz inúmeros benefícios aos alunos.

Os parâmetros Curriculares Nacionais foram elaborados procurando, de um lado respeitar diversidades regionais, culturais, políticas existentes no país e de outro lado, considerada a necessidade de construir referências nacionais comuns ao processo educativo em todas as regiões brasileiras. Com isso, pretende-se criar condições, nas escolas, que permitam aos nossos jovens ter acesso ao conjunto

de conhecimentos socialmente elaborados e reconhecidos como necessário ao exercício da cidadania (BRASIL, 1998, p. 5).

Daolio (2004) sustenta a ideia de que a cultura é o principal conceito para a educação física, “porque todas as manifestações corporais humanas são geradas na dinâmica cultural, desde os primórdios da evolução até hoje”.

Ainda segundo o mesmo autor, a cultura é a principal forma de cada indivíduo gerar sua cultura desde os primórdios em um processo de auto confiança. Dentre essa cultura corporal estão as lutas que traz benefícios não só como um bem para o corpo, mas sim como um meio de disciplinas aos alunos.

[...] valores como dignidade, honra, trabalho, pacifismo, formação do caráter, persistência, humildade, são aprendidos na prática do Karatê que mantém as raízes da cultura oriental, ou seja, o Karatê como sabedoria ou modo de viver, em que o “DO” (caminho) se dá nas experiências cotidianas, para além do *dojo*<sup>1</sup>, ou seja, não fragmenta a vida em si mesma da atividade (LAGE, 2005, p.23).

Lage (2005) ainda ressalta que princípios educacionais e éticos, são ensinados ao praticante dentro das aulas de karatê, que se mantem um elo de ligação com a cultura oriental, aprendendo esses princípios o praticante irá usa-los para contribuir na melhora da sociedade, e desta forma levando esses ensinamentos para sua vida inteira.

Segundo Betti (1992), falta oportunidade para os educandos conhecerem outros meios de expressão corporal, exemplos as danças, os jogos, e combates algumas modalidades como a ginastica, muitos professores negam trabalhar nas escolas, dão preferência a outras modalidades tradicionais, a aceitação deste ensino deveria ser pensada para melhorar o desenvolvimento corporal na escola.

Ainda para Betti (1992) deveriam ganhar um espaço para implementar sua filosofia no meio escolar, os profissionais de educação física deveriam se preparar melhor, buscar ter uma noção de valores humanos, que as artes marciais podem oferecer isso ajudara na contribuição dos alunos, ao invés de querer resistir a esses métodos educacional e optar só por esportes tradicionais.

---

<sup>1</sup> Local de treino (Nota do autor).

Desta maneira a Educação Física tem o objetivo de melhorar os discentes com o conhecimento que não seja incorporado de forma dissociada de uma vivência concreta, deve conduzir o aluno, progressiva e cuidadosamente, a uma reflexão crítica que o leve à autonomia com o uso de expressões artística (ZULIANI; BETTI, 2002).

Zuliani e Betti (2002) ainda ressaltam sobre a importância fazer com que o aluno, nas aulas de educação física, conheça as diversas culturas, para assim ele estar vivenciando e aprendendo, quem sabe da cultura oriental ele não tire esses costumes como um exemplo a ser seguido e use como uma ferramenta para a melhora do seu contexto social. A partir desses métodos de trabalho, pode-se despertar no educando a vontade de se ter uma profissão. Para muitos que estejam em caminhos errados, tenha essa filosofia como exemplo quem sabe sendo um grande professor de educação física, a cultura oriental juntamente associada as artes marciais pode transforma muito a vida de quem segue seu caminho.

#### 4.4 O KARATÊ E SEUS PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS

Sabe-se que o karatê tende a ser uma contribuição muito grande na vida social do praticante, os princípios que norteiam essa prática são fundamentais para a vida em sociedade com isso o karateca enfrenta os desafios da vida com mais perspicácia.

De acordo com Cartaxo (2011), para Funakoshi, o treinamento do karatê é ligado com o controle de si mesmo do que com a arte marcial. Funakoshi dizia que o valor da arte depende de quem a aplica, se for usado para o bem, a arte oferece caminhos vitoriosos, se for usada com pensamentos ou atitudes erradas a arte se torna um perigo.

O karatê pode se tornar uma arma maligna se for designada para mentes erradas, cabe ao professor saber formalizar isso na cabeça dos praticantes, para que arte não se torne nociva para todos os praticantes. Abrir a mente do praticante para novos horizontes mostrar o caminho certo que proporciona um desafio, mas no final ele sai vitorioso. (FUNAKOSHI 2011)

Karatê-do não tem a intenção de obter só aprendizados ligados às técnicas, mas sim na formação do caráter e no incentivo para vencer as dificuldades.

Os jovens, em particular, deveriam mostrar um interesse maior por suas famílias, e isto, sem dúvida, é uma questão importante, não apenas para o possível praticante de karatê, mas também para todo membro da raça humana. A mente do verdadeiro carateca deve estar imbuída de tais desvelos, antes de voltar a atenção para o seu corpo e para o aperfeiçoamento de sua técnica. Amor ao karatê, amor a si mesmo, amor à família e aos amigos: todos levam ao amor à própria pátria. O verdadeiro sentido do karatê só pode ser alcançado através desse amor (FUNAKOSHI, 1994 *apud* BARREIRA; MASSIMI, 2003, p.42).

Na sociedade em que vivemos é necessário o amor, pois o amor nos mostra o outro com igualdade e com respeito, que são fundamentos existentes no karatê dentro do *dojo* (MASSIMI, 2003). Deve-se agir com respeito dentro do tatame na hora da luta, também se usa o mesmo propósito colocando o amor em prática sendo leal e não usar-se da má-fé com seu adversário pois ali dentro do tatame ele e meu oponente fora dali somos amigos aonde ambos se respeitarão.

A atitude ou a postura mental, comumente identificada como ser um guerreiro no karatê, inspirado nas tradições orientais. O intuito desta arte norteia o aperfeiçoamento, podendo-se controlar a técnica com o objetivo de treinar intensivamente para alcançar o verdadeiro sentido do karatê.

A maior parte da prática de aperfeiçoamento das lutas é dada através de atividades em que o praticante possa estar só, o pensamento deve-se fluir para que o treino seja mais completo, sem que volte a acontecer vários movimentos repetitivos, aonde o mesmo possa se concentrar e levar o treino a sério.

O samurai Miyamoto Musashi (1584-1645) escreve um *haica*<sup>2</sup> sobre o pensamento destinado que apenas um soco finalize o combate:

“Devemos estar certos da conquista com convicção de um golpe”.

É trabalhoso chegar a esse patamar ao não apreender essas táticas de maneira correta. Quando há dedicação, se torna mais fácil trilhar o caminho da vitória, mas é necessário dedicar-se.

---

<sup>2</sup>Poema de estilo japonês, que tem como característica a precisão e a objetividade, com muita economia de palavras.

O karatê foca muito em uma palavra chamada esforço, que é através dele que podemos garantir que crianças e jovens cresçam com um futuro brilhante e de uma forma geral espalhe esses exemplos para todos que precisam, e assim usem a arte para auxiliar, a conseguir aquilo que mais se almeja, princípios que norteiam para se ter uma vida digna moral e ética dentro do contexto social esses aspectos podem ser iniciados desde cedo em crianças, para que jamais nada conduza o praticante a usar o karatê de forma a induzir a violência (MUSASHI, 1984).

Segundo Tramontin (2008), o karatê se exhibi para o iniciante como uma assistência para conduzir sentimentos hostis para fins úteis, corroborando o instinto de viver, espalhando formas de amparo de si mesmo, onde o aluno se livra dos extintos agressivos, lançando-os no ambiente de forma construtiva e valorizada.

O ensino do karatê traz atitudes relevantes para uma possível convivência social positiva: união, amizade, respeito e disciplina, visando conter o espírito agressivo dos alunos. Cujas a arte se forma por métodos de educação e de etiqueta. Esse propósito de "antiviolença" deve possuir muita expressividade por meio de propósitos educacionais: Quando o oponente é mais vulnerável a você, por que brigar? Quando o oponente é mais elevado a você, qual a necessidade de brigar? Se o adversário é igual a ti, compreenderas o que tu compreendes... não haverá luta (FUNAKOSHI, 1998 *apud* BARREIRA; MASSINI, 2003).

O karatê consegue trazer os princípios de educação para o praticante e isso será uma base para o mesmo viver em sociedade, de forma que poderá contribuir para se ter um futuro melhor no seu contexto social, o karatê não aborda ensinamentos que incentivam a violência, sua filosofia tende a trilhar um caminho rigoroso com regras que servem para o melhoramento do praticante tanto na saúde quanto no seu ego e principalmente implementar valores humanos (FUNAKOSHI, 1998 *apud* BARREIRA; MASSINI, 2003).

A prática de exercícios físicos no karatê é um componente essencial nos cuidados com a saúde. Pois esses hábitos previnem e educam o corpo para evitar diversos problemas tanto mentais quanto físicos (Carvalho, 2004; Stemberg *et al*, 2006).

O karatê tende uma importância muito grande no psicológico do aluno pois esses benefícios vem auxilia-lo no seu dia a dia e principalmente a fugir de caminhos

que agrega a violência e vem auxiliando-o na saúde, constantemente para a longevidade.

De acordo com Souza (2008), o karatê mostra métodos divertidos com a intenção de melhorar a concordância entre os alunos ao regimento disciplinar da escola, já que o prazer de praticar essa arte marcial é associada as seguintes técnicas:

- a. *Kihon*, ensina a lógica dos ataques e defesas.
- b. *Kata*, que avalia a forma ou ordem dos movimentos;
- c. *Kumite*, que representa as próprias lutas resultantes da união das duas primeiras técnicas.

O *kihon*, *kata*, e *kumite* constitui o alicerce para promover o desenvolvimento cognitivo, percepção, raciocínio lógico, formulação e elaboração de uma possível resposta, com isso facilita a aproximação em sociedade, já que o domínio do toque pode auxiliar os discentes a descobrirem o seu vigor, melhorando suas forças, requisitos básicos para garantir a responsabilidade nos estudos, nas relações interpessoais e conseqüentemente no futuro profissional (SOUZA, 2008 e NUNES; FRANZOI, 2010).

O estudo é algo que deve ser de obrigação de todo praticante de karatê. Para as dificuldades encontradas na vida e principalmente nos estudos deve-se usar o karatê como uma ferramenta para encarar essas dificuldades.

[...] a capacidade de assimilação da criança é idêntica à do adulto, apenas menos desenvolvida. Os programas, então, devem ser dados numa progressão lógica, estabelecida pelo adulto sem levar em conta as características próprias de cada idade. A aprendizagem, assim é receptiva e mecânica (LIBÂNEO, 1990, p.24).

Para Libâneo (1990) prática da filosofia de vida do karatê ajuda o cérebro trabalhar de forma a se ter um rendimento melhor, principalmente escolar, a autoestima do praticante também aumentará, ele aprenderá a confiar mais nele mesmo e assim acreditando que ele é capaz de vencer suas dificuldades, encarando elas de frente, jamais fugir e nunca desanimar.

As decisões tomadas e indicadas pelo mestre Ginchin Funakoshi apontam, em seu significado o contrário, decisões aguardadas ao treinamento propicio. O karateca precisa executar de acordo com o hábito oriental de aprendizado desta arte dificuldades:

"No começo pode ser dificultoso, mas no início tudo é complicado."  
(MUSASHI, 1984, p. 47).

Na composição de Musashi, acha-se a representação, a fim de mostrar a execução que beneficia não somente o treinamento em si.

"[...] esteja preparado para remar o quanto for preciso sem as velas. Se você alcançar este espírito, ele terá aplicação em sua vida cotidiana" (MUSASHI, 1984, p. 80).

Funakoshi Identifica que são vergonhosas as lamentações que atrapalham tal processo e refere-se ao "castigo" sendo o indicado para os seguintes problemas de indisciplinas. Este se mostraria, por Zen, com agressões propinas como exemplo "um caso objetivo, com a vivencia clara e positiva, o descobrimento do nosso pensamento e do nosso ser." (SUZUKI, 1969)

Segundo Vianna (1997), o século XX trouxe consigo o ressurgir das artes marciais em Okinawa, com o deslocamento de combate em busca de viver, para a Educação Física, com o aprimoramento do corpo e a alma. Escolas de segundo grau, como *Naha-te*, *Shuri-te* e *Tomari-te*, desenvolveram e divulgaram a arte do karatê. Neste período foram revelados mestres como: Itosu, Higashionna e posteriormente Mabuni, Ogasoku, Miyagi, Funakoshi e outros.

Você não pode treinar por meio de palavras. Você precisa aprender com o corpo. Para suportar a dor e a aflição enquanto se esforça para se disciplinar e polir, você precisa acreditar que, se os outros podem, você também pode. Pergunte-se, "O que está me detendo? O que estou fazendo errado? Está faltando alguma coisa no meu modo de ver a situação?" Isso é treinamento nas artes marciais. Aspectos importantes que outras pessoas nos ensinaram podem ser esquecidos rapidamente, mas a essência do conhecimento adquirido com

dificuldade e sofrimento jamais será esquecida. (FUNAKOSHI, 1998 *apud* BARREIRA; MASSINI, 2003.)

De acordo com Funakoshi, o esforço para vencer não tem limitações, cada indivíduo deve buscar dentro de si a vontade de querer vencer, se algo estiver errado, pare faça uma reflexão e tente descobrir aonde está o erro, sendo assim, vá em frente suporte as dificuldades de a volta por cima e sempre pense em vencer, os pensamentos positivos geram benefícios a vida, desta maneira se adquire virtudes e valores, uma vez em que os praticantes vivenciam estes caminhos jamais eles serão os mesmos tanto nas escolas quanto na sociedade, enfim em todo o meio em que eles viverem, o karatê deve estar presente em tudo que o mesmos forem realizar.

A cortesia as boas maneiras o respeito com os mais velhos princípios adquirido dentro das artes marciais que deve-se espalhar na sociedade como energia positiva, em busca de uma sociedade melhor para todos.

Segundo Chauí (1994), o pensamento se diferencia do discernimento de sobreviver, o pensamento tem que ser compreendido, como análise e reflexão crítica em busca dos fundamentos que tem sentido com a realidade em suas múltiplas formas e indagações. com diferentes sentenças pensamentos, existe um jeito de analisar e expressar a filosofia que se apresentou, nomeadamente os britânicos, por motivos de memórias e a administração, fez com que, seguidamente, o jeito da filosofia e desta forma a principal chamada cultural do ocidental, no entanto tem o pensamento dividido e imponderável divididas pela inteligência dos orientais, em particular devido seus deslocamentos aonde deixaram os britânicos com uma certa frequência em relação aos aprendizados feitos a outros.

Ainda segundo Chauí (1994), vertentes, aprendendo a viver e modificando a vida tendo um certo relacionamento e encantamento no universo com a criatura, em geral podendo nos conduzir a uma vida justa, sábia e feliz, aprendendo controlar a si próprio por estes meios, este aspecto retrata o pensamento de certas religiões, como forma de modelo.

Você descobrirá que o treinamento, feito com uma atitude implacável e fatal, com o tempo irá beneficiar não somente o seu estudo do karatê, mas também muitos outros aspectos de sua vida. A vida em si muitas vezes se assemelha a uma competição com espadas reais.

Com uma atitude tibia para com a vida - como supor que depois de cada fracasso você terá sempre uma segunda oportunidade - o que você espera realizar num curto período de cinquenta anos? (FUNAKOSHI, 2010, p. 47)

Para Funakoshi (2010), a vida é uma batalha dura, igual um duelo de espadas vence aquele que estiver mais preparado, devemos acreditar em nós mesmos, ser confiantes aproveitar as chances que a vida nos proporciona por que nem sempre teremos uma segunda oportunidade e quando acordamos pode ser tarde, assim deve ser o karateca forte e inabalável como um samurai, que só desiste da luta quando está morto, o karateca deve ir até o fim e lutar com todas suas forças para alcançar os seu objetivos.

Para mostrar a obrigação de se aperfeiçoar sendo dedicado a não parar de exercer os esforços do karatê mas de praticá-los com sua dimensão psicológica indispensável sendo relacionado pelos esforços relacionado a existência. Compare-se em direção ao combate e a vivência com a imposição, de mostrar em duas posições, para o combate da existência e para eliminar e fugir das chances, deste modo pode significar a perda sem o comprimento e sem a promoção através de suas conquistas para a presença. De proceder os dois lados que devem ser iguais (BARREIRA; MASSAMI, 2003).

Com o karatê-do, oferecendo sua ajuda aos outros e aceitando-a deles, o homem adquire a habilidade de elevar a arte ao estado de crença, em que possa aperfeiçoar corpo e alma e assim finalmente chega a reconhecer o significado verdadeiro do karatê-do (FUNAKOSHI, 2010, p. 46; BARREIRA; MASSIMI, 2003).

Com os ensinamentos corretos do *sensei* dentro do *dojo*, as crianças e os adolescentes conseguem transparecer esses aspectos de boa educação, e assim auxiliando, eles na sua formação para futuramente adquirirmos membros exemplares para a sociedade.

Pense na vida de cada dia como um treinamento em karatê. Não limite o karatê apenas ao *dojo*, nem o considere apenas um método de luta. O espírito da prática do karatê e os elementos do treinamento se aplicam a todos e a cada um dos aspectos da nossa vida diária. O espírito nascido do esforço e do ranger os dentes de frio no

treinamento durante o inverno, ou nascido do suor no treinamento do verão, pode ser-lhe muito útil em seu trabalho. E o corpo que se forjou nos chutes e socos da prática intensa não sucumbirá às provocações de estudar para um exame difícil, ou de levar a cabo uma tarefa enfadonha. Alguém cujo espírito e força mental, se fortaleceram através das lutas com uma atitude de nunca desanimar não deve encontrar dificuldade em enfrentar nenhum desafio, por maior que ele seja. (FUNAKOSHI, 2010, p. 51)

De acordo com Funakoshi (2010), assim como um vale vago permite expandir o ruído da fala, igual o indivíduo que acompanha a passagem do karatê, tem por obrigação se desobstruir saindo do egocentrismo e ganância.

Quando a mente está absolutamente pura, tendes uma mente purificada, e se diz que a mente está absolutamente pura quando se acha acima da pureza e da impureza. Desejais saber como isso é conseguido? Esvaziai a mente de todas as condições e então tereis a pureza. Quando isto for alcançado não acolhais pensamento a respeito, ou voltareis à impureza. Ao atingirdes o estado impuro não abrigais nenhum pensamento a seu respeito e então estareis livre da impureza. Esta é a pureza absoluta. (SUZUKI, 1969, p. 78)

Para Suzuki (1969), o esvaziamento de si próprio tende a contribuir para a melhora dos praticantes, ou seja eles conseguem alcançar os objetivos durante um treino de karatê aonde os mesmos irão se esvaziar-se, assim desta forma todos vão absorver melhor os ensinamentos do karatê os mesmos exemplos devem ser usados para se livrar de pensamentos ruins, mantendo-se uma vida de paz harmonia e autocontrole.

Possuindo valores, o ser humano se auto se disciplina, com isso se ganha confiança em si próprio valores que também pode ser adquiridos através do karatê e com isso há o respeito consigo mesmo e automaticamente o respeito com o próximo (R.S NAAGARAZAN 2006).

## 5. CONCLUSÃO

Este estudo tem como objetivo apresentar a importância da prática do karatê, sobretudo para as crianças e os adultos, tendo em vista que a prática contínua deste esporte reforça os princípios de respeito e disciplina na realização dos diversos movimentos, princípios estes que podem ser ensinados para melhorar a vida familiar e social dos praticantes. Pode-se concluir que o karatê é uma ótima ferramenta no combate aos maus princípios.

O karatê agrega valores, que todos os praticantes são estimulados a seguir e transmitir à sociedade sempre em busca de incentivar e ajudar. A escola é o local aonde se deve buscar meios para introduzir a arte marcial para que, por meio da prática do karatê, o aluno busque sempre melhorar, e quem sabe um dia fazer do karatê um incentivo para uma profissão, para que ele possa desenvolver trabalhos sociais e continuar a propagar os ensinamentos do karatê.

O poder de transformação do indivíduo cabe a família ensinar para a criança, no entanto muitas vezes a família, que se encontra totalmente desestruturada, na maioria das vezes encontramos crianças com essas características. Cabe ao professor de karatê implementar nas crianças princípios de grande relevância (valores humanos), que a filosofia da arte marcial pode proporcionar para os seus praticantes.

Seria de grande valor se cada escola implementasse o karatê como uma disciplina na grade escolar, pois iria contribuir para a transformação de alunos indisciplinados, com certeza nossa sociedade se tornaria melhor e teria melhora significativa nos rendimentos em notas escolar, e fazendo com que as crianças acreditem mais em seus sonhos.

Quando se tem amor ao próximo, o indivíduo se torna melhor agindo desta maneira, ele estará agregando valores para si mesmo. O mais valioso de tudo é a propagação deste amor, haja em vista que, quando propagado, pode ter o poder transformador do indivíduo em sociedade, dentro do contexto social, há muitas pessoas egoístas, sendo que cada pessoa pensa ser o centro do universo. O egocentrismo predomina principalmente em classes elitizadas, princípios pregado

dentro do karatê pode ser usado no combate contra essas situações estarrecedoras, devemos a cada dia pensar positivo para ajudar o próximo, tendo muito amor no coração e sempre procurar vencer os pontos negativos que há dentro de nós.

É necessário pensar de maneira a não ter egoísmo e não ter ambição. Quando o pensamento do karateca for para esse lado, é hora dele se esvaziar-se e pensar como se estivesse em uma meditação, que é usada dentro do *dojo* (área de treinamento) trabalhando o cérebro, usando o karatê e seus princípios para sair desses pensamentos negativos. A vida do karateca é como a vida de qualquer um, é rodeado de problemas e desafios, mas o que faz ele ser diferente é a maneira de pensar e o lado filosófico que engaja os princípios que faz com que esses desafios da vida seja encarados de forma que busque suas forças em Deus e use o karatê também como um aliado para se ter o verdadeiro sucesso na vida.

## REFERÊNCIAS

ALVES-MAZZOTTI, A. J.; GEWANDSZNAJDER, F. **O método nas ciências naturais e sociais**: pesquisa quantitativa e qualitativa. São Paulo: Pioneira, 1998.

ASKAJA. **História do karatê no Brasil**. 2016. Disponível em: <<http://www.karatejaguaribe.com.br/historia/karate-brasil/>>. Acesso em: 16 mai. 2016.

BARREIRA, C.R.A.; MASSIMI, M. A moralidade e a Atitude mental no karatê-do no pensamento de Ginchin Funakoshi. Memorandum. v.2, p 39,54 ano 2003. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722003000200018&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722003000200018&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 28 abr. 2016.

BETTI, Mauro. **Ensino de primeiro e segundo graus**: educação física para quê? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 13(2), p.282-287, jan. 1992.

\_\_\_\_\_, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. 2002 **Revista Mackenzie da Educação Física e Esporte**, v. 01, n 01, 2002 p. 73- 81. Disponível em: <<http://www.ceap.br/material/MAT25102010170018.pdf>>. Acesso em 10 mai. 2016.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental**: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1998.

CALAZANS, A. T. S. Estudo de caso: uma estratégia de pesquisa. In: MUELLER, S. P. M. (Org.). **Métodos para a pesquisa em ciência da informação**. Brasília: Thesaurus, 2007.

CARTAXO, Carlos Alberto. **Jogos de Combate**: atividades recreativas e psicomotoras, teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2011.

CARVALHO, J.G.R. Sobre trauma e eventos cardíacos na prática de caratê: da realidade à prevenção. **Revista Med. Paraná**. 62(2): 41-47, jul-dez 2004. Disponível em: < file:///C:/Users/Biblioteca/Desktop/BoletimEF.org\_Karate-da-arte-marcial-a-qualidade-de-vida.pdf>. Acesso em: 24 mai. 2016.

CHAUÍ, Marilena. **Convite à filosofia**. São Paulo: Ática, 2012.

DAOLIO, J. **Educação física e o conceito de cultura**. Campinas: Autores Associados, 2004. Disponível em: <<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&q=lutas+pcns&btnG=&lr=>>>. Acesso em: 24 mai. 2016.

FUNAKOSHI. **Os vinte princípios fundamentais do karatê**. São Paulo: Cultrix, 2010.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: Atlas: 1994

.

GUIMARÃES, Marcos A. T.; GUIMARÃES, Fernando A. T. **O caminho das mão vazias**. Belo Horizonte: Imprimatur Editora, 2002. Disponível em: <

[http://www.ojpp.com.br/gojuryu/livros/o\\_caminho\\_das\\_maos\\_vazias.pdf](http://www.ojpp.com.br/gojuryu/livros/o_caminho_das_maos_vazias.pdf)>. Acesso em: 31 mai. 2016.

LAGE, Victor. **Karatê-do**: a sabedoria de um modo de viver. Relatório (Iniciação Científica– PIBIC/CNPq) – UFSCar/SP, 2005. Disponível em: <<http://www.ufscar.br/~defmh/spqmh/pdf/karatelage.PDF>>. Acesso em: 24 mai. 2016.

LIBÂNEO, José Carlos. **Democratização da escola pública**. São Paulo: Loyola, 1990.

MUSASHI. *O Livro de cinco anéis*. São Paulo: Ediouro, 1984.

NUNES, R. ; FRANZOI, E. Importância do karatê-do nas aulas de educação física para o desenvolvimento de alunos das séries iniciais do ensino fundamental. **Ágora: R.Divulg. Cient.**, Mafra, v. 17, n. 1, 2010. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0849.pdf>>. Acesso em: 24 mai. 2016.

REID, H.; CROUCHER. O caminho do guerreiro: o paradoxo das artes marciais. São Paulo: Cultrix, 2004. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, n.2, p.297-312, abr./jun. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25n2/11.pdf>>. Acesso em: 24 mai. 2016.

R.S NAAGARAZAM.**A text book on professional ethics and human values**,New Delhi: New Age Internacional ( P) Ltd, 2006, 169.PDisponível em :<[https://books.google.com.br/books/about/Textbook\\_on\\_Professional\\_Ethics\\_and\\_Huma.html?id=-dPiHmIV\\_R8C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Textbook_on_Professional_Ethics_and_Huma.html?id=-dPiHmIV_R8C&redir_esc=y)> Acesso em: 07 jun. 2016.

SOARES, C. B., & JACOBI, P. R. Adolescentes, drogas e AIDS: avaliação de um programa de prevenção escolar. **Cadernos de Pesquisa**, (109), 213-237. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a15v25n4.pdf>>. Acesso em: 21 mai. 2016.

SOUZA, C. R. P. **A importância dos jogos de luta na aprendizagem do karatê-do.** CAUCAIA, 2008. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/monografia/SOUZA\\_Carlos.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/SOUZA_Carlos.pdf)>. Acesso em: 24 mai. 2016.

STEMBERG, A et al.. The Downstart Program: a hospital-based pediatric healthy lifestyle program for obese and morbidly obese minority youth. **Pediatric Endocrinology Review**. 3 Suppl. 4:584-9, dec 2006. Disponível em: <[file:///C:/Users/Biblioteca/Desktop/BoletimEF.org\\_Karate-da-arte-marcial-a-qualidade-de-vida.pdf](file:///C:/Users/Biblioteca/Desktop/BoletimEF.org_Karate-da-arte-marcial-a-qualidade-de-vida.pdf)>. Acesso em: 24 mai. 2016.

SUZUKI, D.T. (1992). **Introdução ao zen-budismo**. São Paulo: Ed. Brasileira, 1969.

TRAMONTIN, Zilmar; **O karatê como ferramenta minimizadora da agressividade no ambiente escolar.** 2008. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1933-8.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2016.

VIANNA, José Antônio. **Valores tradicionais do karatê: uma aproximação histórica interpretativa.** Disponível em: <[https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjDw4Dv-4TNAhXKFJAKHcuxD0oQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fboletimef.org%2Fbiblioteca%2F2708%2Fartigo%2FBoletimEF.org\\_Valores-tradicionais-do-karate-uma-aproximacao-historica.pdf&usq=AFQjCNH5HCgNkNUtuSeMMR9VBuLHw436pg&cad=rja](https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjDw4Dv-4TNAhXKFJAKHcuxD0oQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fboletimef.org%2Fbiblioteca%2F2708%2Fartigo%2FBoletimEF.org_Valores-tradicionais-do-karate-uma-aproximacao-historica.pdf&usq=AFQjCNH5HCgNkNUtuSeMMR9VBuLHw436pg&cad=rja)>. Acessado em: 31 mai. 2016.