

28 e 29 de novembro de 2019  
Campus Boa Vista Zona Oeste

## O CAMINHO DAS MÃO VAZIAS: O KARATE-DO COMO FERRAMENTA PARA A EDUCAÇÃO E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

*Diego Lima de Souza Cruz<sup>1</sup>, Brenno Pinho das Neves<sup>2</sup>, Geiziane Ferreira da Silva<sup>3</sup>  
Anna Bárbara de Souza Cruz<sup>4</sup>*

**Resumo:** O karate é uma arte marcial milenar pautada na formação do caráter, disciplina e na filosofia de não agressão. Num contexto contemporâneo, o karate ganhou relevância como esporte, trazendo inúmeros benefícios à saúde de seus praticantes. Contudo, o âmbito esportivo no qual ele se insere muitas vezes não contempla os aspectos filosóficos que são muito importantes na conduta do cidadão. Neste sentido, propôs-se o presente projeto cujo objetivo foi contribuir para a saúde mental e física da população do município de Amajari por meio da prática do karate tradicional. Para tanto, foram realizadas três aulas semanais onde se praticavam atividades físicas envolvendo condicionamento cardiorrespiratório e fortalecimento de órgão internos e externos. Além disso, discutia-se problemas do cotidiano como a violência, depressão, uso de drogas e controle da agressividade. Esses temas eram tratados com explanações e meditações onde se analisava minuciosamente cada um deles. Nas aulas também eram tratadas as situações de defesa pessoal onde o professor criava situações simulando assaltos, agressões contra a mulher, ameaças e ofensas verbais. Para avaliar o impacto do projeto na vida dos participantes foi feito um diagnóstico com perguntas sobre o ambiente onde moravam; a condição de risco social; se o karate promoveu alguma melhoria no condicionamento físico; se o karate melhorou a sua atitude diante dos problemas cotidianos e se esta arte marcial promoveu alguma melhoria no comportamento/desempenho escolar. O resultado do diagnóstico mostrou que 88% dos participantes observou melhoria significativa em seu condicionamento físico. Dentre os aspectos que avaliam a melhoria no comportamento destacam-se: maior paciência, concentração e autocontrole. Nenhum participante indicou pontos falhos no projeto. Por outro lado, dentre os pontos positivos do projeto destacam-se: a oferta de um esporte para a comunidade e a promoção de lazer, saúde e filosofia. Todos os participantes assinalaram melhoria em algum aspecto no ambiente escolar, destacando-se a melhoria na concentração e autocontrole. Vale ressaltar que, dentro do prazo do projeto, não houve registro de atitudes agressivas ou agressões físicas provocadas por qualquer integrante do projeto. Portanto, conclui-se que o projeto cumpriu com seu objetivo, levou uma ação de extensão do IFRR para a comunidade e trouxe melhorias significativas na qualidade de vida dos envolvidos.

**Palavras-chave:** Artes Marciais, Esporte, Extensão, Saúde.

**Apoio financeiro:** PBAEX/IFRR.

<sup>1</sup>Professor do IFRR/Campus Amajari. E-mail: diego.cruz@ifrr.edu.br

<sup>2</sup>Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Amajari.

<sup>3</sup>Aluna voluntária do projeto

<sup>4</sup>Doutora em Ciências pela USP, voluntária do projeto