

## O KARATÊ PARA EDUCAR

*Diego Lima de Souza Cruz<sup>1</sup>, Lucas Barroso Januário<sup>2</sup>*

**Resumo:** O Karatê tradicional é uma arte marcial pautada em três eixos, corpo, mente e espírito. No componente “corpo” é trabalhado todo o aspecto físico, são as rotinas de exercícios e preparo dos membros do corpo para prevenção de lesões. Dentro do componente “mente” trabalha-se os aspectos ligados ao aprendizado, concentração, estudo de estratégias, análises de situações de risco e o estudo da sistemática que organiza esta arte marcial. No componente “espírito” é trabalhado tudo que envolve as emoções humanas como o controle do ódio e do medo, desenvolvimento da humildade e do espírito de cooperação, tudo isso pautado em filosofias orientais que são como normas para os praticantes do Karatê tradicional. O objetivo foi ofertar aos alunos da Escola Estadual Ovídio Dias de Souza, do IFRR e à população do município de Amajari aulas de Karatê tradicional do estilo Goju-Ryu, pautada na prática de exercícios físicos, conceitos de filosofia pacífica e na disciplina do Karatê tradicional. As aulas de karatê tradicional aconteciam em três dias da semana: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no horário das 19h às 21h na segunda-feira e terça-feira, e das 19h às 22h na sexta-feira. O local utilizado para as aulas foi em frete da quadra esportiva do IFRR/ Campus Amajari e algumas vezes na academia da Instituição. As aulas foram distribuídas da seguinte maneira: treino estático (segunda-feira), técnicas de lutas (quarta-feira) e treino físico (sexta-feira). Assim, o karatê atendeu a comunidade acadêmica do Campus Amajari e a comunidade em geral, os alunos puderam desenvolver a parte cognitiva, que o foi o trabalho mental feito nos momentos de meditação e estudo das técnicas de lutas; parte física, que durante os treinos foram feitas atividades de exercícios físico; parte espiritual, estudo e meditação da filosofia do karatê. Portanto, o projeto trouxe disciplinas, capacidade de alto defesa, concentração, domínios de técnicas de lutas e ajudou os alunos a saírem do sedentarismo. O estudo da filosofia do karatê aplicado ao contexto dos alunos ajudou-os a verem a escola com uma outra perspectiva. E também houve exame de faixa, passagem da faixa branca para amarela para alguns alunos. O projeto proporcionou aulas de karatê aos alunos que nunca tiveram aulas ou acesso ao karatê.

**Palavras-chave:** Corpo, Espírito, Filosofia, Karatê, Mente.

**Apoio financeiro:** PBAEX/IFRR.

<sup>1</sup>Professor do IFRR/Campus Amajari.

<sup>2</sup>Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Amajari. E-mail:lucasjbarroso6@gmail.com