

Karatê e sua prática no ensino remoto: uma experiência no Centro Universitário CESUCA

Cirilo Cavalheiro Paiva¹

Dione Monteblando Chaves²

Luciano do Amaral Dornelles³

Sandra Magali Heberle⁴

Resumo: Karatê *on-line* CESUCA é um projeto com o fim de ensinar a arte marcial do karatê, de forma *on-line* e gratuita, para jovens de 06 a 17 anos. Este projeto tem como fundamentos estimular os jovens a enfrentarem a pandemia com atividades físicas saudáveis e com benefícios, como autocontrole, maior coordenação, concentração, autoestima, defesa pessoal e disciplina. Também, propõe-se a investigar o quanto a participação no projeto de karatê *on-line* estimula a busca por hábitos mais saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos. As aulas, iniciadas no dia 15 de abril de 2021, têm previsão de se estenderem até 15 de dezembro de 2021, totalizando, portanto, 8 meses de duração. O programa consiste em ministrar, semanalmente, duas aulas gravadas, às terças e quintas-feiras, com duração de 30 minutos cada, acrescentando-se, ainda, mais uma aula *on-line*, ao vivo, por mês. Esta pesquisa transversal contém uma abordagem mista para coleta e análise de dados, incluindo elementos quantitativos e qualitativos. Para a composição da amostra, optou-se pela técnica de amostragem “bola de neve”. Desde a ativação do projeto, diversos retornos de pais de alunos muito entusiasmados têm sido recebidos. Eles relatam que o projeto motivou os filhos a saírem da frente de telas de computadores, videogames, celulares, etc., sendo incentivados a praticarem atividades físicas. Alguns enviaram fotos de boletins de seus filhos, exibindo avanços significativos em suas notas escolares. Houve, também, quem expusesse situações de crianças que sofriam com problemas respiratórios, ansiedade e hiperatividade, e que, depois que começaram a participar do projeto, tiveram melhoras ¹expressivas. Assim, este projeto se tornou muito importante para acadêmicos e professores, que estão podendo ver alunos felizes e motivados, aprimorando suas habilidades, aula após aula.

¹Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: cirilop13@gmail.com.

²Centro Universitário Cesuca. Graduando do curso de Educação Física. E-mail: dmonteblando@gmail.com.

³Mestre em Educação. Especialista em Planejamento e Gestão e em Docência na Saúde.

Licenciado em Educação Física. Docente do Centro Universitário Cesuca. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.

⁴Doutora em Ecologia e Saúde Ambiental. Mestre em Medicina e Ciências da Saúde. Especialista em: Terapia Intensiva Adulto; Tecnologias de ensino à distância; Saúde e Trabalho. Bacharel em Fisioterapia. Docente do Centro Universitário Cesuca. E-mail: sandra.heberle@cesuca.edu.br.

Palavras-chave: Artes Marciais; Isolamento Social; Exercícios; Desafios do Ensino Remoto; Distanciamento Social.

1 INTRODUÇÃO

Desde a introdução das tecnologias interativas no dia-a-dia, continuamente, discute-se sobre o fato de crianças e adolescentes passarem boa parte de seu tempo imersos no mundo virtual. A prática de atividades físicas ficou cada vez mais incomum, e o que já estava surgindo como uma das piores crises de saúde contemporânea piorou com a chegada do vírus SARS-COV-2 (também chamado de coronavírus ou Covid-19), em março de 2020. Quando isso aconteceu, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia devido à rápida transmissão da doença e ao aumento da mortalidade que ela causava, fazendo com que escolas, clubes e academias restringissem seu funcionamento às atividades remotas, tornando a prática de atividades físicas por crianças e adolescentes proibida nesses espaços, durante o último ano, no Brasil. Assim, embora com características distintas entre as regiões e estados, o decreto 4.310/20 previu o fechamento de centros de movimentação social, a partir do dia 18 de março (DALLA NORA, 2021), com as restrições severas para o exercício de tais atividades ainda permanecendo em 2021.

O distanciamento social é importante para evitar o contágio do vírus da Covid-19 (DALLA NORA, 2021), mas, infelizmente, com essa regra, crianças e adolescentes passaram a permanecer mais tempo em casa, aumentando o isolamento e o uso das tecnologias até para atividades escolares e cotidianas. Com a impossibilidade de sair para brincar, de poder ir para a escola, ou, até mesmo, de praticar alguma atividade física, percebe-se que os níveis de sedentarismo têm crescido assustadoramente.

A partir desse cenário pandêmico, pensou-se em criar um projeto de extensão no Centro Universitário CESUCA, para proporcionar exercícios físicos a esse público de crianças e adolescentes. A ideia é usar da tecnologia os benefícios que ela pode produzir. Desse modo, por meio de aulas *on-line* síncronas e assíncronas, ensina-se a arte marcial do karatê, gratuitamente, para jovens de 06 a 17 anos. Sabe-se dos desafios a serem enfrentados pelo projeto, e um deles é manter a atenção desses jovens, apesar do alto índice de desistência com que o método se defronta. Os professores, também, são bastante desafiados, pois são obrigados a se reinventarem para que, de fato, consigam prender a atenção dos alunos, fazendo com que

queiram chegar até o final do que o projeto prevê. Na revisão de literatura, encontraram-se estudos que mostram a dificuldade de transformar o celular em uma ferramenta de estudo (MACHADO et al., 2020), e, para contornar essa situação, pensou-se em realizar um projeto com aulas lúdicas, proporcionando aos alunos atividades divertidas, saudáveis e com benefícios corporais e sociais.

Assim, este projeto tem como objetivos estimular os jovens a enfrentarem a pandemia com a prática de exercícios físicos saudáveis, desenvolvendo habilidades importantes, como autocontrole, coordenação motora, concentração, autoestima, defesa pessoal e disciplina. Também será investigado o quanto a participação no projeto de karatê *on-line* estimula a busca por hábitos mais saudáveis no cotidiano.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo, estuda-se um pouco da história do karatê, reflete-se sobre os benefícios do exercício dessa atividade para a saúde e delinea-se o Projeto Karatê *on-line* CESUCA.

2.1 O KARATÊ E SEUS BENEFÍCIOS

Durante muito tempo, a necessidade de defender-se para sobreviver fez com que os humanos desenvolvessem diversos gêneros de luta. Em meados do século V, Bodhidarma, monge indiano, caminhou para a China a fim de fundar um mosteiro budista. Havia motivos sérios, como a perseguição Hindu aos seguidores de Buda, para fazê-los migrar para lugares afastados, como o Tibete. Bodhidarma seguia um budismo de contemplação e desenvolveu técnicas de luta sem armas chamadas Shao-lin-su-kempo, cujo objetivo era a manutenção da saúde e a autodefesa. O intercâmbio comercial e cultural entre a China e as ilhas vizinhas possibilitou, especialmente em Okinawa, que na época pertencia à China, a introdução das técnicas de lutas chinesas. Ao final da dinastia Ming, Okinawa passou ao domínio japonês que, para evitar a reação do povo nativo, proibiu o uso de armas. Sob pressão militar, a população converteu utensílios de uso cotidiano – cadeiras e cordas – e o próprio corpo – mãos, joelhos, etc. – em meios de defesa. Esses utensílios e corpo se transformaram, pois, em armas (NAKAYAMA, 1987).

O karatê é uma das mais populares artes marciais praticadas no mundo. A modalidade envolve diversos grupos musculares, com movimentos complexos de rápidas acelerações e desacelerações. Exercer sua prática traz diversos benefícios à saúde, bem-estar físico e psicológico (MILANEZ et al., 2012).

Originalmente, esta arte de luta chamava-se Okinawa-tê, pois surgiu na ilha de Okinawa, onde aconteceu o isolamento japonês durante o período medieval. Os habitantes de Okinawa desenvolveram as técnicas de luta com as mãos e os pés, utilizando golpes eficientes e precisos. O treinamento adotou formas simuladas de luta, denominadas Katas.⁵



Figura 1 Escola Shotokan (Fonte: <https://www.karate.art.br/historia-do-karate/>)

No início do século XIX, com a ruptura do isolamento japonês, surgiram as armas de fogo, o que levou à inibição da utilização das lutas. O século XX trouxe consigo o ressurgir dessas artes, deslocando o enfoque de luta para a qualidade de vida e para a educação física, com fundamentação espiritual.

Aos poucos, a arte foi-se moldando e ficando conhecida como Reimyo Tode (karatê miraculoso) e Shimpi Tode (karatê misterioso), devido ao sigilo necessário a sua prática. Finalmente, no ano de 1929, Funakoshi mudou, definitivamente, o nome para Karate-do, transformando totalmente as técnicas em uma nova arte marcial japonesa. Okinawa-tê, que significa “Mãos Chinesas”, passou para “Mãos Vazias”, ou mãos de liberdade, em que KARA e TE passaram a ter a conotação de defender-se desarmado e ter a mente livre do egoísmo e da maldade. Karatê-Do: “O caminho das mãos vazias”. O karatê passou a representar a busca de um caminho (DO) ou disciplina a ser seguida por toda a vida, na construção da personalidade dos seus praticantes, fossem novos ou velhos, doentes ou saudáveis (NAKAYAMA, 1987; SILVARES, 1987).

O Karatê chegou ao Brasil no ano de 1960, com os imigrantes japoneses que, aos poucos, abriram escolas e foram difundindo a arte, com disciplina, respeito, dedicação, confiança, responsabilidade, coragem, todos atributos de um sujeito que operacionaliza tais valores morais, éticos e estéticos sobre si e os projeta frente aos outros e à sociedade. A partir

⁵ A palavra Kata significa *FORMA*. Kata é uma simulação de luta real, onde o praticante executa uma sequência **pré-determinada** de golpes e defesas de acordo com o estilo de Karatê e o nível do praticante (KARATE.ART, 2021).

de leituras iniciais, feitas sobre as artes marciais, depreende-se que tal modalidade parece proporcionar aos alunos que a praticam a aquisição de saberes e atitudes de autoestima, autocontrole, autoconfiança, respeito à hierarquia e aos demais, atenção, concentração e respeito por si e pelos outros, além de desenvolver habilidades de autodefesa e incentivar a socialização.

O karatê caracteriza-se como uma modalidade intermitente de moderada a alta intensidade. Estímulos de treinamento provenientes de modalidades com características intermitentes são eficientes para promover o aumento significativo no VO₂max de crianças, adolescentes, adultos e idosos, independente do nível de treinamento, pois as respostas nos índices cardiorrespiratórios abrangem desde sedentários até atletas (MILANEZ et al., 2012).

2.2 PROJETO KARATÊ *ON-LINE* CESUCA

Vive-se em tempos de pandemia. Um fator de risco para crianças e adolescentes que são obrigados a permanecerem em isolamento, as tecnologias interativas foram introduzidas com força em seu dia-a-dia e, continuamente, discute-se sobre o tempo que precisam passar imersos num mundo virtual. A prática de atividades físicas ficou cada vez mais incomum entre grande parte desse público, tanto nas atividades do dia-a-dia quanto nas escolas, e o que já estava surgindo como uma das piores crises de saúde contemporânea piorou com a chegada do vírus SARS-COV-2, em março de 2020. Muitos espaços onde havia alguma oferta da prática de atividades precisaram fechar ou restringir seu funcionamento às atividades remotas, porque o distanciamento social é fundamental para se evitar a disseminação do vírus da Covid-19 (DALLA NORA, 2021). Assim, é preciso promover atividades para crianças e adolescentes que passam muito tempo em suas casas, onde o uso das tecnologias remotas tornou-se quase onipresente, até para atividades escolares e cotidianas.

Um estudo longitudinal feito em 2006 com crianças da Nova Zelândia (n = 1.037), acompanhadas desde o nascimento até a idade adulta, apontou que a exposição ao isolamento social em indivíduos jovens pode ser um preditor de doenças crônicas degenerativas na idade adulta (CASPI et al., 2006).

O isolamento social também é um fator de risco à saúde, porque, sem poder sair de casa, ou com restrições à prática de atividades na rua, crianças e adolescentes deixam de se exercitarem, expondo-se a desenvolverem doenças causadas pelo sedentarismo.

(...) há evidências na literatura de que adolescentes socialmente isolados podem adotar condutas de risco à saúde, como a exposição excessiva a comportamentos sedentários e a redução do nível de prática de atividade física. (SANDERS et al., 2000; SINKKONEN, PUHAKKA, MERILÄINEN, 2014).

A prática de exercícios físicos por meio do karatê, de maneira remota, foi a proposta que se fez para cuidar da saúde desse público, já que tal esporte pode contribuir para a prevenção e a recuperação de diversas doenças, tanto físicas quanto psicológicas e sociais. O karatê é uma atividade que auxilia no desenvolvimento integral dos seus adeptos, e vale salientar que seu nível de intensidade e a complexidade das técnicas praticadas podem variar conforme a idade, o gênero, as dificuldades e potencialidades dos praticantes, não se restringindo a um perfil pré-estabelecido.

(...) o isolamento social se tornou um obstáculo para a prática de exercícios físicos, e a falta da prática da atividade física pode afetar diretamente o desenvolvimento social de crianças e adolescentes (COCCA et al., 2014; SANTOS et al., 2010).

A prática dessa atividade pode contribuir na prevenção de quedas e melhoria do equilíbrio, na elevação da autoestima e do autocontrole, na modificação da orientação motivacional de jovens em situação de risco (PALERMO et al., 2006; VIANNA, 2007), na modificação do estilo de vida de jovens obesos ou com obesidade mórbida (FRITZSCHE e RASCHKA, 2007), na regulação dos estados mentais e de humor (PALERMO et al., 2006), no desenvolvimento da concentração, na integração social, entre outros benefícios que podem ser estendidos a todos os praticantes, não se limitando a um determinado público-alvo. Portadores de necessidades especiais também podem praticar o karatê, havendo, inclusive, competições esportivas para cadeirantes e pessoas com outras deficiências.

Assim, diante do cenário atual e, com as possibilidades de aprendizagem *on-line* e inclusão esportiva do karatê, organizou-se um grupo acadêmico, composto por docentes do Centro Universitário CESUCA e estudantes do curso de Educação Física, para elaborar um projeto de extensão universitária que leve exercício físico a este público de crianças e adolescentes. Aos poucos, o projeto foi tomando forma, utilizando-se a tecnologia de aprendizagem remota a favor da saúde, por meio de aulas *on-line* síncronas e assíncronas, em que o karatê passou a ser ensinado gratuitamente para jovens de 06 a 17 anos.

Vários são os desafios a enfrentar, como manter a atenção dos jovens, já que é alto o índice de desistência com que se defronta na aplicação deste tipo de método de ensino; outro grande problema para os professores é que todos precisam se reinventarem com aulas mais lúdicas e prazerosas, para, de fato, ser possível captar a atenção dos alunos, fazendo com que queiram chegar até o final das atividades previstas no projeto.

Este método de ensino tornou e incentivou o aprendizado dinâmico e coletivo, ao mesmo tempo em que minimiza os impactos sociais e emocionais gerados pela pandemia, sem comprometer o isolamento físico (ALCÂNTARA et al., 2021).

Criou-se um canal na plataforma do Youtube com o intuito de tornar mais fácil o acesso para os alunos, gerando-se, também, um grupo na plataforma Whatsapp, para tirar as dúvidas que forem surgindo. Esse grupo foi fundamental para proporcionar uma interação com os jovens e os pais, já que todas as aulas postadas na plataforma do Youtube têm sido, imediatamente, enviadas por link para o grupo do Whatsapp, a fim de facilitar ainda mais o acesso para os alunos.

As aulas estão organizadas em 8 módulos, com uma progressão de ensino e aumento gradativo de movimentos. Todas as aulas ficam gravadas na plataforma, de modo que a entrada de novos alunos pode acontecer sem problemas ao longo do ano, pois, a qualquer momento, é possível o acesso à totalidade dos módulos já registrados. O planejamento das aulas inclui vídeos de aquecimento e de alongamentos que envolvem tronco e membros superiores e inferiores. Busca-se o aprimoramento dos movimentos, sequência de socos, chutes e troca de bases para a aproximação com o objetivo que foi o aprendizado dos katas.

Salienta-se que a intenção, neste projeto, não é formar novos atletas, mas sim, motivar jovens e adolescentes a terem prazer em praticar uma atividade física de forma lúdica e saudável, por meio das aulas assíncronas e de aulas síncronas uma vez por mês, pela plataforma do Google Meet, que possibilita visualizar os alunos reproduzindo os golpes aprendidos nas aulas gravadas e podendo fazer correções de determinados movimentos *in loco*.

4. METODOLOGIA

Esta pesquisa transversal faz uma abordagem mista para coleta e análise de dados, apresentando elementos quantitativos e qualitativos obtidos por meio de um questionário enviado aos responsáveis pelas crianças e adolescentes, além do preenchimento de uma ficha de observação individualizada dos movimentos dos participantes. Para a composição da amostra, optou-se pela técnica de amostragem “bola de neve”, método utilizado em pesquisas em que se desconhecem os possíveis participantes, ou quando não há capacidade para mensurá-los antecipadamente, implicando uma amostragem não probabilística sendo formada durante o processo da própria coleta de dados.

A amostra tende a expressar as características em comum que são o elo facilitador para a identificação dos participantes posteriores. Assim, implementa-se o projeto de forma cadenciada, de modo que o pesquisador solicita aos agentes que compartilhem o convite à participação na pesquisa com seus semelhantes.

As aulas *on-line*, portanto, estão em andamento desde o dia 15 abril de 2021 e se estenderão até o dia 15 de dezembro de 2021, totalizando 8 meses de duração, utilizando-se, duas vezes por semana, todas as terças e quintas-feiras, módulos gravados com a duração de 30 minutos cada, além de uma aula *on-line* ao vivo por mês. Essas aulas são gravadas no Laboratório de Fisioterapia do Centro Universitário CESUCA, pelos acadêmicos e sob a supervisão dos professores.

5. RESULTADOS

O engajamento dos pais dos alunos foi algo bem surpreendente, pois apoiaram a ideia, participando juntos do projeto. Essa colaboração foi fundamental para o andamento das aulas, já que, ao saírem da condição de repouso e iniciarem a realização de exercícios físicos, crianças e, principalmente, adolescentes, muitas vezes, oferecem grande resistência. Sabe-se que há uma condição de estresse à homeostase, e o organismo acabará por encontrar uma forma de equilibrar-se, permitindo a adaptação à nova situação, agora, de esforço físico. Além disso, se o esforço for realizado de modo adequado, considerando intensidade, volume, frequência e respeitando a individualidade biológica de cada pessoa, esse estresse inicial, causado pelo exercício físico, tornar-se-á benéfico a médio e longo prazos.

É possível afirmar-se, como resultado inicial, que houve grande satisfação por parte dos profissionais e acadêmicos, em poder ver jovens motivados e evoluindo aula após aula, ensejando o recebimento de relatos de que o projeto motivou os jovens a saírem da frente dos aparelhos eletrônicos para praticarem a atividade física e, também, de fotos dos boletins escolares dos alunos demonstrando avanço expressivo em suas notas, além da narrativa de situações envolvendo crianças que sofriam com problemas respiratórios, de ansiedade e hiperatividade, que tiveram uma significativa melhora após algumas semanas de participação no projeto.

6. CONCLUSÃO

C o m p l e x o d e E n s i n o S u p e r i o r d e C a c h o e i r i n h a

As tecnologias têm norteado as vidas no planeta, de modo que é bastante visível a frequência constante desses meios nas ações humanas diárias, sendo de fundamental importância a todos. Este período de pandemia tem gerado um estilo de vida quase que completamente realizado por meio da Internet, uma vez que os encontros de trabalho, família e amigos passaram a ocorrer, muitas vezes, apenas virtualmente. Mesmo ainda não estando concluído este projeto, que tem previsão de encerrar-se só em dezembro de 2021, já se obtiveram respostas muito positivas de participantes e de seus responsáveis, havendo um aumento significativo de inscrições de alunos, com a demonstração de que o trabalho está sendo feito de forma técnica, mas também lúdica, o que torna evidente a motivação para continuar o trabalho.

Conseguiu-se estimular os jovens a enfrentarem o período de isolamento social com a prática de exercícios físicos saudáveis, desenvolvendo algumas habilidades importantes: autocontrole, coordenação motora, concentração e autoestima foram as com maior percepção de melhora. É importante instigar a prática de exercícios físicos, mesmo por meio de modelos diferentes, com intensidade moderada, com o objetivo de trabalhar o corpo, a mente e a socialização, com possibilidades de diminuir os limites impostos pelo distanciamento e, assim, propor um estilo de vida passível de se promover qualidade de vida, permitindo, então, hábitos mais saudáveis no cotidiano.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, L. A.; MURTA, K. P.; SOUZA, T. V.; GOMES, L. M. Mentoria: vantagens e desafios da educação on-line durante a pandemia da Covid-19. Revista Brasileira de educação médica. N. 45 (sup.1), e116, 2021.

CASPI A, HARRINGTON HL, MOFFITT TE, MILNE BJ, POULTON R. Socially isolated children 20 years later. In: Arch Pediatr Adolesc Med, 2006, n.160, p. 805-811.

Dalla Nora, C. R.; Conflitos bioéticos sobre distanciamento social em tempos de pandemia: Atualização. Rev. Bioét. 29 (1). Jan-Mar 2021.

COCCA A, LIUKKONEN J, MAYORGA-VEJA D, VICIANA-RAMÍREZ. Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. In: Percept Mot Skills. 2014, n.118, p.247-260.

FRITZSCHE, J. and RASCHKA, C. Sports anthropological investigations on somatotypology of elite karateka. In: *Anthropological Anz.* N. 65(3), p.317-29, set 2007.

KARATE.ART. Kata. Disponível em: <https://www.karate.art.br/o-que-e-kata/> Acessado em: 22/07/2021.

MACHADO, R. B.; FONSECA, D. G.; MEDEIROS, F. M.; FERNANDES, N. Educação física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. *Movimento*, Porto Alegre, v. 26, dez. 2020.

NAKAYAMA, M. *La dinamica del karate: tecnica de parada y contra-ataque*. Bilbao: Fher, 1987.

PALERMO, M.T. et al. Externalizing and oppositional behaviors and karate-do: the Way of crime prevention. A pilot study. In: *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. N. 50(6), p. 654-60, dez 2006.

SANDERS CE, FIELD TM, DIEGO M, KAPLAN M. The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. In: *Adolescence*, 2000, n. 35, p. 237-242.

SANTOS MS, FERMINO RC, REIS RS, CASSOU AC, AÑEZ CR. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes Um estudo por grupos focais. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2010, n.12, p.137-143.

SILVARES, A M. *Karate-do: esporte através do tempo*. mimeo. Rio de Janeiro: UFRJ, 1987.

SINKKONEN HM, PUHAKKA H, MERILÄINEN M. Internet use and addiction among Finnish adolescents (15-19 years). *J. Adolesc*, n. 37, 2014, p. 123-131.

VIANNA, J. A. *Esportes e camadas populares: inclusão e profissionalização*. Rio de Janeiro: PPGEF / UGF, 2007.

MILANEZ, V. F.; DANTAS, J. D.; CHRISTOFARO, D. D.; FERNANDES, R. A. Resposta da frequência cardíaca durante sessão de treinamento de karatê: *Rev. Bras. Med. Esporte* – Vol. 18, No 1 – Jan/Fev, 2012.

ⁱ Este artigo foi destaque na XV Mostra de Iniciação Científica do Cesuca 2021.