



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF**

RENATO JOSE PEIXÔTO CORRÊA

**A VIVÊNCIA DO KARATE NO CENTRO DE FORMAÇÃO HUMANA E SOCIAL -
CENFHS.**

**CAMPINA GRANDE - PB
2018**

RENATO JOSE PEIXÔTO CORRÊA

**A VIVÊNCIA DO KARATE NO CENTRO DE FORMAÇÃO HUMANA E SOCIAL -
CENFHS.**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso. Relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, como critério para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C823v Corrêa, Renato José Peixôto.
A Vivência do karatê no Centro de Formação Humana e Social - CENFHS [manuscrito] / Renato Jose Peixoto Correa. - 2018.
25 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Profª. Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Karatê. 2. Esporte. 3. Voluntariado. I. Título
21. ed. CDD 796.815 3

RENATO JOSE PEIXÔTO CORRÊA

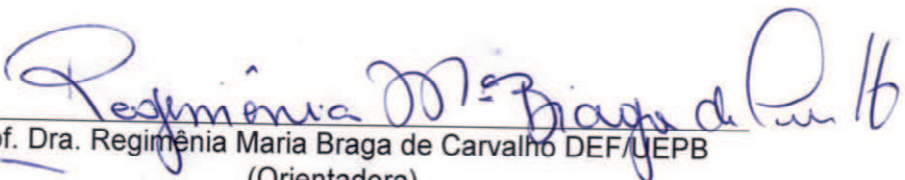
**A VIVÊNCIA DO KARATE NO CENTRO DE FORMAÇÃO HUMANA E SOCIAL -
CENFHS.**

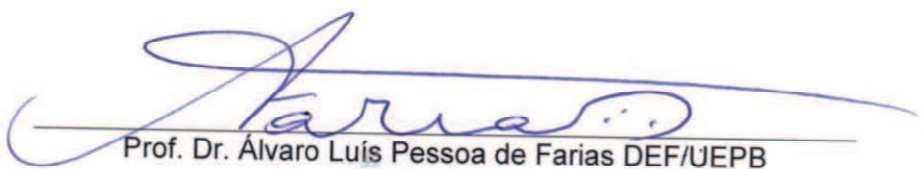
Relato de experiência apresentado ao
Curso de Graduação Licenciatura em
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à
exigência para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física.

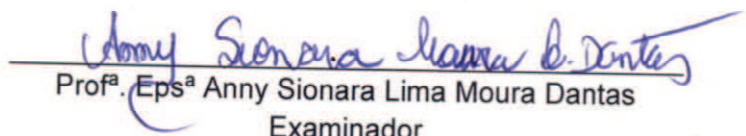
Área de concentração: Educação Física

Aprovado em 27 / Novembro /2018.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Regimônia Maria Braga de Carvalho DEF/UEPB
(Orientadora)


Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias DEF/UEPB
(Examinador)


Prof^a. Eps^a Anny Sionara Lima Moura Dantas
Examinador

Dedico

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo, por ter me permitido chegar até aqui. Agradeço pela família que tenho.

Ao Centro de Formação Humana e Social pelo convite de fazer parte desse lindo projeto e poder ministrar as minhas aulas.

À minha orientadora, Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, que mesmo na correria do cotidiano, resolveu me apoiar e por toda dedicação e paciência, onde dividiu comigo sábias contribuições para o enriquecimento do trabalho.

Aos integrantes da banca examinadora que disponibilizaram seu tempo precioso.

A todos a minha profunda gratidão.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO	7
3 – DESCRIÇÃO METODOLOGICA.....	11
4 – RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	12
4.1 O Projeto	12
4.2 Atividades realizadas	13
REFERÊNCIAS	16
APÊNDICE.....	18

RESUMO

O voluntariado é uma oportunidade única de doar-se por alguém que você talvez nunca tenha visto. É um momento mágico e único tanto para quem é voluntário, quanto para quem está sendo beneficiado com aquele tal ato. Este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de apresentar toda a experiência já vivenciada com as crianças do bairro do Araxá em Campina Grande, na oficina de karatê, no projeto social realizado no centro de formação humana e social – CENFHS. Buscou-se desenvolver com práticas esportivas e inclusão social a formação integral do aluno de forma pedagógica. O projeto ocorre desde março de 2017 e está atualmente ativo, e com uma aceitação muito boa fazendo cada dia mais adeptos visto que o número de crianças aumenta a cada mês. Na certeza de termos um longo caminho ainda a ser trilhado no projeto posso afirmar que é de grande valia para ambas as partes, professor e alunos, toda a troca de conhecimento e experiências diárias nos tornando e nos educando em cada encontro para sermos cada dia um cidadão melhor, com senso crítico e seguindo os padrões de ética e cidadania da nossa sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: Karatê. Voluntario. Centro de Formação.

INTRODUÇÃO

A arte marcial karatê foi composta para designar, no Japão, aquelas habilidades de luta que não envolviam a utilização de armas. Nesse contexto, a denominação acabou por reunir sob sua bandeira uma grande variedade de estilos de combate, que se tinham desenvolvido até aquele momento. O karatê faz uso de todo o corpo como instrumento de combate utilizando sua força, técnica e velocidade, na aplicação dos golpes. Daí que, a depender de qual tradição (estilo) seja praticada, haverá maior ênfase em determinado gênero de golpes.

O voluntariado é uma oportunidade excepcional para a prática do bem e da solidariedade. Ele gera uma realização pessoal, um bem-estar interior originado do prazer de servir a quem precisa. É um sentimento de solidariedade e amor ao próximo aliado à importância de sentir-se socialmente útil.

O voluntariado é um trabalho onde todos saem ganhando: o professor, que no papel de voluntario esta ali por amor ao próximo e a sua profissão se dedicando para

poder oferecer o seu melhor aos seus alunos e toda comunidade que recebe o melhor de um profissional capacitado.

O serviço voluntário é uma realidade antiga no Brasil e, desde 1998, há uma legislação específica para a prática do voluntariado, criando respaldo jurídico para facilitar a profissionalização do serviço voluntário.

O Centro de Formação Humana e Social – CENFHS funciona no bairro do Araxá, e inicialmente era uma Casa de Acolhida para acompanhantes dos pacientes, os quais estão em tratamento das mais diversas enfermidades. Visto a necessidade de fazer algo a mais pela comunidade local, e a até então Casa de Acolhida se tornou o Centro de Formação Humana e Social.

O projeto de karate começou através do convite da coordenadora do centro ao professor voluntario. Este, já tinha um sonho de ter a sua própria equipe para competir nos campeonatos municipais e estaduais, visto a oportunidade, abraçou a causa e o projeto segue firme até então. Além do karatê, a casa também oferece oficinas de: capoeira, pastoril, crochê, flauta, artes, dentre outras oficinas, além de, continuar com o acolhimento de enfermos.

Esse relato de experiência tem como objetivo mostrar o trabalho desenvolvido de forma voluntaria através do karatê no Centro de Formação Humana e Social, que se localiza no bairro do Araxá em Campina Grande.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 – Historia do karatê

Karatê é uma arte marcial japonesa que se desenvolveu a partir da arte marcial nativa de Okinawa sob influência do chuan fa chinês e dos koryu japoneses (modalidades tradicionais de luta), incorporando aspectos das disciplinas guerreiras, ou budô.

A influência chinesa foi maior num primeiro estágio de desenvolvimento, cambiando um paradigma primitivo de simples luta com agarrões e projeções para um com mais ênfase nos golpes traumáticos, e se fez sentir nas técnicas dos estilos mais fluidos e pragmáticos da China meridional. Depois, por causa de alterações da

delimitação geopolítica, sobreveio a predominância das disciplinas de combate do Japão e, nesse período, o paradigma tendeu a simplificar ainda mais os movimentos, tornando-os mais diretos e eficazes, e renunciando àquilo que não seria útil ou que fosse mero ornamento.

O repertório técnico da arte marcial abrange, principalmente, golpes contundentes, como pontapés, socos, joelhadas, cotoveladas, etc., executadas com as mãos desarmadas. Todavia, técnicas de projeção, imobilização e bloqueios também são ensinados, com maior ou menor ênfase, dependendo de onde ou qual estilo se aprende.

De maneira geral, pode-se afirmar que a evolução desta arte marcial aconteceu capitaneada por grandes e renomados mestres, que a conduziram e assentaram suas bases, resultando no caratê moderno, cujo três partes básicas de aprendizado repousam em *kihon* (técnicas básicas), *kata* (sequência de técnicas, simulando luta com várias aplicações práticas) e *kumite* (luta propriamente dita, que pode ser mera simulação ou dar-se de maneira esportiva/competitiva ou mais próxima da realidade). Esse processo evolutivo também mostra que a modalidade surgida como se fosse uma única haste acabou por se trifurcar e, por fim, tornou-se uma miríade de diversas variações sobre um mesmo tema.

O estágio da transição entre os séculos XX e XXI revela que a maior parte das escolas de caratê tem dado uma grande ênfase à evolução do condicionamento físico, desenvolvendo velocidade, flexibilidade e capacidade aeróbica para participação de competições de esporte de combate, ficando relegada àquelas poucas escolas tradicionalistas a prática de exercícios mais rigorosos, que visam a desenvolver a resistência dos membros, e de provas de quebraamento de tábuas de madeira, tijolo ou gelo. De um modo simples, há duas correntes maiores: uma que tende a preservar os caracteres marcial e filosófico do caratê; e outra, que pretende firmar os aspectos esportivo e lúdico.

A partir do primeiro quartel do século XX, o processo de separação instalou-se de vez, aparecendo diversos estilos e filosofias, até uns dentro dos outros, pretendendo difundir seu modo peculiar de entender e desenvolver o caratê, a despeito de comungarem de similitude técnica e de origem. Tal circunstância, que foi combatida por mestres de renome, acabou por se consolidar e gera como consequência a falta de padronização e entendimento entre entidades e praticantes.

Daí, posto que aceito mundialmente como esporte, classificado como esporte olímpico e participando dos Jogos Pan-Americanos, não há um sistema unificado de valorização para as competições, ocasionando grande dificuldade para sua aceitação como esporte presente nos Jogos Olímpicos.

Em que pese a enorme divisão de fragmentos, as inúmeras misturas procuram ainda seguir um modelo pedagógico mais ou menos comum. E neste ambiente, distingue-se o mero praticante, daquele estudioso dedicado da arte marcial, carateca, o qual busca desenvolver disciplina, filosofia e ética, além de aprender simples movimentos e condicionamento físico. Nessa mesma linha, aquele carateca que alcança o grau de faixa/cinturão preto(a) é chamado de sensei. E os locais de aprendizado são chamados de dojôs, sendo estes, via de regra, filiados a alguma linhagem/estilo.

O ingresso do caratê no Brasil se deu por meio da inserção de imigrantes japoneses no Brasil, no início do século XX. Porém, sua prática ficou restrita ao ensino particular, de mestre para discípulo, como originalmente ocorria no Japão. Apenas na década de 50 é que houve a abertura do primeiro estabelecimento voltado ao ensino e aprendizagem do caratê em nosso país.

2.2. Técnicas

As técnicas básicas são o princípio, quanto o propósito principal do Karatê. E o karateca devese esforçar com o máximo de concentração na execução dos movimentos. As técnicas são as seguintes: Bloqueio, golpe, soco e chute. Estas técnicas são ensinadas através dos braços, pernas, bases e o kata.

- Bloqueio: deve ser executado no início do ataque do adversário, (forma de defesa, com o braço);
- Golpe: forma de defesa e ataque, com pernas e braços;
- Soco: quando o adversário estiver diretamente a sua frente, forma de ataque;

- Chute: é tão importante quanto as outras técnicas, e deve ser executado de forma precisa, forma de ataque e defesa.

O karateca devera estar combinando golpes, bloqueios, chutes e socos na execução dos katas, que são movimentos de ataque e defesa, realizados de acordo com diagramas específicos que constituem o núcleo do Karate. Seus movimentos são executados em diferentes direções, possibilitando o aprimoramento do karateca.

O Karaté vem através dos tempos, atraindo um número cada vez maior de praticantes, e se tornando cada dia mais popular. Durante a prática lida-se com vários aspectos, dentre os quais destacam-se:

- Aspectos Físicos:

Ginástica: exercícios coordenados, fortalecimento muscular, reforço do equilíbrio e estrutura muscular;

Alongamento: trabalham-se as articulações, alongam-se músculos e tendões;

Agilidade: velocidade de reação, trabalho dinâmico;

Resistência: melhor condição cardiorrespiratória;

Coordenação Motora: trabalham-se ambos os lados direito e esquerdo (RECHENBERG,2000).

- Aspectos Mentais

Concentração: capacidade de atenção, assimilação nos movimentos;

Terapia: estímulos cerebrais, atenção específica, conscientização do se "Eu" interior (RECHENBERG, 2000);

Relaxamento: atividade aeróbica e anaeróbica, sensação de bem estar;

Meditação: observa-se além do que se vê, "busca do algo a mais";

Determinação: saber o que quer, o que realmente busca, crescimento interior;

Estabilidade emocional: paciência, admitir erros (RECHENBERG, 2000).

- Aspectos Sociais

Autocontrole: domínio da técnica, saber utilizá-la, compreensão das suas limitações;

Disciplina: empenho sério, transpor barreiras impostas;

Respeito: fundamental para o praticante de Karatê, admitir que o mais velho tem muito a ensinar, vital para sua formação;

Educação: formação do seu caráter e personalidade, reconhecimento de valores, relacionamento com os outros (RECHENBERG, 2000).

3 – DESCRIÇÃO METODOLOGICA

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo sobre a vivência de um acadêmico de educação física como voluntário no Centro de Formação Humana e Social, na cidade de Campina Grande – PB, realizado no período de Março 2017 a Maio 2018, no turno da tarde nas segundas e quartas – feira.

Foi utilizada a abordagem psicomotora buscando desenvolver fatores como a noção de corpo, tonicidade, equilíbrio, estrutura espaço-temporal, lateralidade, coordenação motora global e coordenação fina. Desenvolvendo aspectos psicomotores, afetivos e cognitivos, resultando assim, numa melhor saúde para as crianças. As aulas na sua grande maioria eram práticas e teóricas, e ocorria de maneira simples e lúdica, para que eu pudesse passar o máximo de meu conhecimento, adquirido ao longo desses 12 anos de prática do karate.

São contemplados com a oficina de karate, crianças e adolescentes das comunidades circunvizinhas do CENFHS, com idade mínima de seis anos e máxima de quatorze anos. O projeto conta com 30 crianças e apesar do esporte ser para ambos os sexos, existem uma predominância maior de meninos no projeto, mas ainda assim as meninas também se fazem presentes.

4 – RELATO DA EXPERIÊNCIA

4.1 O Projeto

O projeto é realizado no Centro De Formação Humana e Social que fica localizado na Avenida Dr Francisco Pinto, 215 - Araxá, Campina Grande – PB, que tem como missão promover a assistência social, cultura, ética, cidadania, democracia e outros valores universais; proporcionar as crianças, adolescentes, jovens, adultos e seus familiares, ações de educação, saúde, segurança alimentar, nutricional, cultura, esporte, geração de renda, no intuito de resgatar a cidadania através dos laços familiares, comunitários e sociais que vivenciam, reforçando a noção de ser humano como sujeitos de direitos e deveres.

O trabalho começou através do convite de uma amiga e logo abracei a causa, visto que eu poderia realizar um sonho antigo que era ter uma turma de karate. O trabalho começou em 06 Março de 2017, todas as segundas e quartas-feiras, no turno da tarde, das 15hrs as 16:30hrs e nossa primeira aula foi improvisada no estacionamento da casa onde funciona o centro, visto que onde seria o local da nossa pratica ainda estava impossível de se ter aula. Vale a pena ressaltar que conseguimos uma doação de tatames, porém, não tínhamos ainda kimono para as crianças.

Foi algo bem interessante o primeiro contato com aquelas 7 crianças, visto que nenhuma delas conheciam a arte marcial. Era algo totalmente novo e eu tentei contar um pouco do que era o karate para eles, de uma maneira que os fizessem ficar. Acredito que tenha dado certo pois hoje conto com 30 crianças na minha turma.

Após a primeira aula ainda tivemos alguma dificuldade para irmos pra área que seria destinada de fato para a oficina de karate, pois o centro dependia de trabalho voluntario não só meu, mas também de quem estava na parte da construção do local. A partir da terceira semana conseguimos finalmente irmos para o espaço destinado para nos e mesmo sem uma cobertura adequada, uma arrumação de tenda com uma lona para parar a chuva de vento, conseguimos dobrar o número de crianças da primeira aula. Após isso conseguimos uma doação de quimonos e foi uma alegria geral. Quimonos esses que são emprestados aos alunos após os pais assinarem um termo de responsabilidade e eles só precisam devolver caso desistam da oficina, felizmente, caso raro.

As aulas seguiam sempre um padrão de dificuldade progressiva fazendo com que os alunos se dedicassem e se interessassem cada vez mais. A toda aula o respeito e a disciplina são cobrados. Não só entre professor e aluno, mas principalmente de aluno para aluno. No mês de setembro/2017 foi realizado o primeiro exame de graduação onde 11 alunos foram aprovados com êxito e tornaram-se assim faixa amarela de karate.

Até o presente momento é notória a melhora de aspectos físico e motor, além de pais relatarem melhoras de comportamento e de rendimento escolar.

4.2 Atividades realizadas

O projeto exige uma total dedicação e entrega por parte do voluntario desde assiduidade, pontualidade e planejamento de aulas até a realização do exame de graduação, este realizado pela Federação Paraibana de Karate - FPBK

Foram passados aos alunos os fundamentos básicos e livres do karate, bem como, socos, chutes, etc. As aulas sempre começam com um alongamento e um aquecimento, logo após eram passadas técnicas do karate repetitivamente para que as crianças pudessem aprender.

5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do projeto pude ampliar meus conhecimentos a respeito do trabalho social com o esporte, tendo a certeza que através das práticas realizadas é possível educar e socializar, facilitando assim o processo de ensino e aprendizagem na sala de aula e principalmente na vida social do aluno.

Participar do projeto no CENFHS foi de enorme importância para mim, pois conseguimos trabalhar a inclusão e socialização de crianças que muitas vezes vivem em situações de risco, além de me ensinar diariamente que muitas vezes temos muito mais do que precisamos e ainda assim reclamamos do nosso dia a dia.

Chego a conclusão que neste estágio consegui contribuir de maneira positiva, visto que através dos valores sociais ensinados, tais como: respeito, estudo, diálogo, compartilhamento, participações, disciplina e ajuda, estas crianças puderam ampliar o seu conhecimento, não só focando no esporte em si, mas para a vida fazendo com que eles entendessem que trazendo esses valores para o seu cotidiano é possível contemplar uma socialização e formar cidadãos que pensem não só em si, mas na sociedade como um todo.

THE KARATE LIVING IN THE CENTER FOR HUMAN AND SOCIAL TRAINING - CENFHS.

ABSTRACT

Volunteering is a unique opportunity to give yourself to someone you may have never seen. It is a magical and unique moment for both those who volunteer and those who benefit from this act. This work was developed with the purpose of presenting all the experience already experienced with the children of the Araxá neighborhood in Campina Grande, in the karate workshop, in the social project carried out at the Human and Social Training Center - CENFHS. It was tried to develop with sports practices and social inclusion the integral formation of the student of pedagogical form. The project has been running since March 2017 and is currently active, with a very good acceptance, making more and more fans every day as the number of children increases each month. In the certainty that we have a long way to go in the project, I can affirm that it is of great value to both parties, teacher and students, all the exchange of knowledge and daily experiences in making and educating ourselves in each meeting to be a citizen, with a critical sense and following the standards of ethics and citizenship of our society.

Key Words: Karate. Voluntary. Training Center.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir J. **Teoria e pratica do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 1997.

DANTAS, Estélio H. M. **Alongamento e Flexionamento**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DUCAN, Oswaldo. **Karatê sem mestre adiantado**. Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint Ltda, 1979.

RECHENBERG, S. O. **Karatê e seus aspectos formativos**. Disponível em: <http://www.furb.rct-sc.br/pde/karatecajka>. Acesso em: 20 de abril de 2014.

APÊNDICE

Figura 1



Na foto: Primeira aula do projeto

Figura 2



Na foto: Primeira aula do projeto

Figura 3



Na foto: Alongamento no início da aula

Figura 4



Na foto: Segunda semana de treinos

Figura 5



Na foto: Alunos após termino de uma aula. De fundo, nosso centro ganhando forma.

Figura 6



Na foto: Alunos com a atleta da Seleção Paraibana de Karate, Eliete Samara

Figura 7



Na foto: Alunos cumprimentando os avaliadores no primeiro exame de faixa.

Figura 8



Na foto: Pais, alunos e Professores, no primeiro exame de faixas.

Figura 9



Na foto: Apresentação para comunidade

Figura 10



Na foto: Recebemos a visita do atleta e campeão Brasileiro, Eduardo (Duduzinho).

Figura 11

Na foto: Visita do professor, Vanderson de Oliveira de Caruaru-PE.

Figura 12



Na foto: Primeira competição, em Patos-PB.

Figura 13



Na foto: Segunda competição, Copa CAD em Campina Grande-PB.