

324 - SAÚDE E AUTO-CONHECIMENTO ATRAVÉS DA PRÁTICA DO KARATÊ

Natalia Silva Siqueira (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Keli Aparecida Frontarolli (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Sérgio Tosi Rodrigues (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru) - nataliaedf@yahoo.com.br

Introdução: O projeto Karatê na Unesp oferece à comunidade de Bauru e aos estudantes do campus da Unesp a prática regular de atividade física através da modalidade esportiva karatê. Apesar da origem desta arte marcial estar associada à guerra, o karatê moderno é ferramenta transformadora do estresse diário, das frustrações e da agressividade em respeito, auto-controle físico, mental e emocional para seus praticantes.

Objetivos: Este projeto propõe-se a oferecer a prática sistematizada da arte marcial karatê, constituída de exercícios e técnicas específicas da modalidade, assim como reflexões sobre sua prática, auto-conhecimento físico e mental, convivência em grupo, respeito e cortesia.

Métodos: As aulas têm duração de 60 minutos e são realizadas duas vezes por semana na Praça de Esportes da Unesp – campus de Bauru. Uma professora voluntária, faixa preta primeiro grau, e sua auxiliar, faixa laranja, atual bolsista do projeto são as responsáveis pela preparação prévia e apresentação das atividades propostas aos participantes. Os alunos têm atenção especial no ensino, de acordo com seu grau de desenvolvimento, aprendizagem e dificuldades particulares. A prática do karatê envolve exercícios educativos de kihon (fundamentos), kata (simulação de um combate real contra vários adversários) e kumitê (combate), de forma progressiva, respeitando os níveis de aquisição das habilidades envolvidas e condicionamento físico geral. A cooperação, auto-controle e respeito também são princípios desta arte, vivenciados através de exercícios e de aulas teóricas sobre a história do karatê.

Resultados: Um indicativo do sucesso do andamento deste projeto são os excelentes resultados dos alunos nos exames de faixa promovidos conjuntamente pela Federação Paulista de Karatê Tradicional e pela coordenação do projeto. O relato de praticantes e de pais / responsáveis por praticantes se refere à melhoria da qualidade de vida, comportamento frente problemas cotidianos e empenho no trabalho e estudo. Outro resultado alcançado é a integração entre o conhecimento científico e a tradição das artes marciais, através da promoção de diversos workshops, cursos de formação e projetos de pesquisa.