



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS - RIO CLARO



EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDO NOCENTINI NETO

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA INICIAÇÃO
ESPORTIVA: UMA VISÃO SOBRE A
APRENDIZAGEM DO KARATÊ-DO**

Rio Claro
2021

A decorative graphic in the bottom right corner consisting of overlapping light blue and white geometric shapes, resembling a stylized globe or a network of lines.

EDUARDO NOCENTINI NETO

ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA INICIAÇÃO ESPORTIVA: UMA
VISÃO SOBRE A APRENDIZAGEM DO KARATÊ-DO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Fernando de Lima Fabris

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2021

N756a Nocentini Neto, Eduardo

Aspectos psicológicos na iniciação esportiva : Uma visão sobre a aprendizagem do Karatê-Do / Eduardo Nocentini Neto. -- Rio Claro, 2021
28 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Fernando De Lima Fabris

1. Aspectos Psicológicos. 2. Psicologia do Esporte. 3. Karatê-Do. 4.
Educação. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho em especial a meus pais e minha irmã, meus irmãos da República Santa PiriKita, minha namorada Cintia e à ciência da Educação Física.

AGRADECIMENTOS

Chegou o momento de finalizar essa trajetória chamada: Bacharelado em Educação Física. E que trajetória! Foram 7 longos anos decisivos em minha formação não só profissional, mas pessoal. Gostaria de aproveitar esse espaço para agradecer à todas as pessoas presentes nesse processo, ou melhor, em todos os processos que estiveram firmando esse ciclo.

Um agradecimento especial a meus pais, o “Jô” e a “Analu”, que sempre me apoiaram e se desdobraram, mesmo que a sua maneira, para que esse e outros sonhos fossem concretizados. À minha irmã, que com todo seu amor incondicional, me ajudou e me instruiu desde sempre à lutar e correr atrás dos meus sonhos e objetivos da forma mais batalhadora, honesta e genuína. Amo vocês!

A grande, majestosa e sagrada República Santa PiriKita: meu lar nesses 7 anos e por toda a eternidade! Morada de bons amigos, alguns que descobri irmãos além da vida; meu cachorro Monstro e a Ursa, nossa filha-mascote.

Obrigado também Flora Timm: Floricultura do senhor Reinaldo e da Dona Cida onde tive a oportunidade de trabalhar nesses últimos 5 anos, que além de conhecimento, contatos e oportunidades, me acolheu em todas as esferas do significado da palavra filho. Muito obrigado por essa e outras!

Impossível agradecer e não mencionar minha namorada, a Cintia! Uma peça-chave nesse processo, que se mostrando presente nos melhores e nos piores momentos, fez possível a conclusão desse trabalho. Obrigado por mais essa conquista! Você é incrível! Amo você!

Concluindo, gostaria de agradecer à maior e melhor Universidade do Brasil pelo acolhimento e história, ao LEPEspe e seus integrantes pela possibilidade de orientação na elaboração do presente trabalho, ao meu orientador e amigo Dr. Afonso Antônio Machado: pesquisador e professor ímpar que amplificou meu amor pela ciências humanas e pela Educação Física, meu coorientador e amigo Fernando De Lima Fabris, meus professores, amigos e colegas da graduação em Educação Física, do colégio Auxiliadora, de Araras-SP, a Ariovaldo Vieira, Tatiane Vieira, Guilherme Baretta Belchior, Wladimir Rafael Beck, José Guilherme Grisi Orpinelli, Caio Bonini Torrezan, Arthur Beretta Mussarelli, João Vítor Rosa, Eduardo Anderle Garcia, Carlos Alberto Gonsález, Walkíria Krepschi, Denis Rodrigo Del Conte, Caio

Zurita Fernandes, Bruno Xavier de Camargo, Gabriel De Paula Lira, Filipe Stefanini.

RESUMO

Com a alta demanda tecnológica e facilidade de acesso de diversos conteúdos, as modalidades marciais ganharam espaço no século XXI. Sendo assim, à medida que esse espaço cresceu, juntamente ampliou-se o desejo do aumento de desempenho dos praticantes, por parte dos consumidores de tais práticas desportivas: os próprios praticantes, familiares, técnicos e patrocinadores. O desenvolvimento de uma carreira no mundo esportivo, pautada na iniciação até o alto rendimento, conta com diversos aspectos individuais que ao mesmo tempo podem-se assemelhar. Desta forma, é inegável que a Psicologia do Esporte está totalmente ligada ao entendimento de reações provocadas dentro da prática de tais modalidades, e que possui como missão, aliar à prática do atleta a seu bem estar emocional e o controle de suas emoções. A importância de investigar esse espectro emocional à cerca desta ciência, é reconhecida também pelo fato de que cada indivíduo reage de uma forma própria a cada situação ou estímulo. Visto isso, o presente trabalho teve como objetivo investigar ferramentas acerca dos aspectos culturais da modalidade e da psicologia, no processo de aprendizagem na fase de iniciação esportiva até o alto rendimento da modalidade marcial Karatê-Do. A metodologia utilizada foi a revisão de literatura baseada em produções recentes e obras clássicas da área além de livros, artigos e monografias. Concluímos que na maioria das vezes a hierarquia presente no Karatê acaba por ser um indicador benéfico à aprendizagem, pelo fato dos professores e faixas-pretas, devido aos títulos e conhecimentos conquistados nos anos de prática, exercerem domínio sobre os menos graduados e seus aprendizados. Tal domínio, se não utilizado de forma pejorativa e em uma relação de subserviência dos alunos aos professores, pode vir a auxiliar no controle da aula, nos períodos de concentração, na harmonia entre os alunos e no desenvolvimento das habilidades psicológicas.

Palavras-chave: Aspectos Psicológicos; Psicologia do Esporte; Karatê-Do; Educação.

ABSTRACT

With the high technological demand and easy access to different contents, martial modalities gained space in the 21st century. Therefore, as this space grew, the desire to increase the performance of practitioners, on the part of consumers of such sports practices, increased: practitioners, family members, coaches and sponsors themselves. The development of a career in the sports world, based on initiation to high performance, has several individual aspects that at the same time can be similar. Thus, it is undeniable that Sport Psychology is totally linked to the understanding of reactions provoked within the practice of such modalities, and that its mission is to combine the athlete's practice with his emotional well-being and the control of his emotions. The importance of investigating this emotional spectrum around this science is also recognized by the fact that each individual reacts in a specific way to each situation or stimulus. In view of this, the present study aimed to investigate tools about the cultural aspects of the modality and psychology, in the learning process in the phase of sports initiation until the high performance of the martial modality Karate-Do. The methodology used was the literature review based on recent productions and classic works in the area in addition to books, articles and monographs. We conclude that in most cases the hierarchy present in Karate ends up being a beneficial indicator for learning, due to the fact that teachers and black belts, due to the titles and knowledge gained in the years of practice, exercise control over the less graduated and their learning. Such a domain, if not used in a pejorative way and in a relationship of subservience from students to teachers, can come to assist in class control, in periods of concentration, in harmony between students and in the development of psychological skills.

Keywords: Psychological Aspects; Sport Psychology; Karate-Do; Education.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVO	10
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	11
4	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	12
4.1	O QUE SE ESPERA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE?	13
4.2	UM BREVE RESUMO SOBRE A ORIGEM DESTA CIÊNCIA E SUA HISTÓRIA NO BRASIL	14
4.3	IMPLICAÇÕES DA PSICOLOGIA NO PERÍODO DE INICIAÇÃO: NO ÂMBITO DA PRÁTICA DESPORTIVA	15
4.4	O KARATÊ-DO ENQUANTO ARTE MARCIAL E MODALIDADE ESPORTIVA.	17
4.5	COMO O KARATÊ-DO PODE AUXILIAR NO DESENVOLVIMENTO: UM OLHAR EM RAZÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	21
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

As modalidades esportivas do âmbito marcial, ou popularmente chamadas de artes marciais ou lutas, ganharam notório espaço no século XXI. Ao analisarmos sua popularidade nos deparamos com um universo em expansão em diversos quesitos.

A forma como são vistas, retratadas, ensinadas e praticadas mudou de acordo com os objetivos de seus adeptos, tanto praticantes quanto consumidores de programação esportiva e com a sociedade em geral. A cerca disso, o seu processo de aprendizagem passou por diversas formas de desenvolvimento, a fim de otimizar a relação adesão-aderência de seus praticantes.

O Karatê, também conhecido como “O Caminho das Mãos Vazias” (FRANÇA 2008, p.10) trata-se de uma arte marcial originária da ilha de Okinawa, no Japão. Como defende Tan (2004) seu início se deu nas cidades de Naha, Shuri e Tomari, com diversos mestres praticantes das artes marciais oriundas daquela região, onde a alcunha principal era a arte não utilizar armas durante o combate.

De acordo com Kanashiro (2008) a precursão da modalidade do Karatê-Do no Japão continental e por conseguinte no mundo, se deu através dos trabalhos do Mestre Gichin Funakoshi, onde este, a partir de 1930 empreendeu diversas formas para que o Karatê fosse aberto a todos e amplamente difundido.

Frosi e Mazo (2011) apontam que o período da segunda guerra mundial (1939-1945) foi de grande abalo para o Karatê e outras estruturas nipônicas, onde muitos praticantes imigraram de forma forçada do Japão em busca de abrigo e consigo levaram esta arte marcial.

As primeiras academias de Karatê do Brasil foram inauguradas na década de 1950, onde em 1960 foi criada a ABK (Associação Brasileira de Karatê, que mais tarde se tornaria a CBK (Confederação Brasileira de Karatê), confederação responsável pela administração do Esporte no Brasil (FROSI; MAZO, 2011).

A esportivização do Karatê, segundo Kanashiro (2008), ocorreu em 1969, com o primeiro campeonato brasileiro de Karatê, realizado nos clubes Botafogo e Regatas, no Rio de Janeiro. A partir daí muitas mudanças nas regras do esporte, nas vestimentas e na prática em si ocorreram, afim de aumentar o nível de desempenho de seus praticantes nas competições e aliado a isso, novos anseios e necessidades chegaram à permear a modalidade.

De acordo com as perspectivas psicológicas ligadas ao Karatê, algumas mudanças ocorreram ao longo de sua trajetória, muitas delas benéficas, como o alinhamento da ciência do movimento com a ciência da psicologia, que busca entender as influências psicológicas no desempenho físico e suas implicações.

Mesmo com algumas mudanças com o processo de globalização do Karatê, sua tradição em relação aos princípios, ética e hierarquia foram mantidos e disseminados. Sendo estes fatores possivelmente importantes para o treinamento de habilidades psicológicas.

Segundo Fabris (2017) o treinamento de habilidades psicológicas interfere em várias facetas na vida dos atletas e, um trabalho consistente e constante de tais habilidades pode prover a seus praticantes um estado de resistência mental.

Weinberg e Gould (2017) consideram resistência mental um estado ligado capacidade de concentração, capacidade de lidar com pressão, resiliência mental e recuperação do fracasso.

A cerca deste fato, o presente trabalho busca analisar os aspectos psicológicos na iniciação esportiva e suas implicações na modalidade do Karatê-Do, e encontrar ferramentas que possam auxiliar no processo de aprendizagem dessa modalidade.

2 OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo, identificar os principais aspectos psicológicos que envolvem o ambiente da iniciação esportiva dos jovens e sua relação durante a prática. E o objetivo secundário será investigar ferramentas que auxiliam no ensino e aprendizagem do Karatê-Do, visando uma melhora nos aspectos emocionais e psicológicos do indivíduo.

A partir disso, discorrer sobre os benefícios e pontos prejudiciais que a presença ou falta de um profissional capacitado à cerca da psicologia do esporte pode acarretar a vida dos adeptos desta modalidade e as suas consequências para a participação, continuidade e/ou desistência da prática de modalidades desportivas, em especial, nesse trabalho, do Karatê-Do.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

No propósito de alcançar o objetivo descrito de forma previa no projeto de estudo e no presente trabalho, realizou-se a pesquisa bibliográfica, “desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (GIL, 1994, p.71), nutrindo uma “avaliação crítica de pesquisa recente sobre um tópico particular” (THOMAS; NELSON, 2002, p.33).

Para análise e reflexão dos dados, foi admitida a pesquisa de caráter qualitativo, buscando compreender as experiências dos indivíduos como um todo, valorizando o ser humano e não o reduzindo em quantidade (RAMPAZZO, 2013).

Prezou-se pela seleção e análise de trabalhos na língua portuguesa e língua inglesa e espanhola. Utilizou-se da revisão bibliográfica com produções recentes e obras clássicas da área, além da utilização de livros, artigos e monografias.

Além disso, utilizando-se as bases de dados para obtenção dos materiais selecionados e incorporados como meio para o desenvolvimento desta pesquisa, sendo elas Google Acadêmico, PubMed, LILACS e Scielo.

Como ferramentas de pesquisa nas plataformas acima descritas, foram utilizadas as seguintes palavras-chave para busca: Aspectos psicológicos, Psicologia do Esporte, Karatê-Do, Educação.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

No presente capítulo utilizaremos do artifício da pesquisa bibliográfica (GIL, 1994), abordando pontos relevantes para a temática, utilizando artigos, excertos, publicações e monografias referentes a psicologia do esporte e sua relação com a aprendizagem do Karatê-Do, como já citado anteriormente.

Simultâneo a revisão bibliográfica, comporemos uma visão geral do tema, passando por pontos emergentes e relevantes para a área, até chegar no assunto principal do trabalho, que são os aspectos psicológicos na iniciação esportiva e suas principais implicações diante da modalidade marcial do Karatê-Do.

Sendo assim, teremos potencial de ampliar e aperfeiçoar o embasamento teórico sobre este tema, visando relacionar e especificar o papel e a importância dos mesmos no cenário da iniciação e da prática desportiva em modalidades marciais.

4.1 O que se espera da Psicologia do Esporte?

Antes de entender o tema destacado, partimos do princípio das ciências humanas, no qual o psicológico está presente em todos os indivíduos e sujeito a ações diretas e indiretas, intrínsecas ou extrínsecas. A primeira se trata de uma relação paralela direta entre causa e agente causador, meio e indivíduo. Já a segunda, sobre uma relação obtusa, onde a causa ou o agente causador se relaciona com outro meio e ainda sim interferem no indivíduo (FABRIS, 2017).

Diante do âmbito esportivo, não poderia ser diferente. Os praticantes de modalidades desportivas, constantemente, encontram-se à prova de diversos fatores ligados as elas como: competições, treinos, metas e disputas, que em virtude de seus limites e resultados podem afetar seus níveis e aspectos mentais.

Partindo dessa premissa e analisando-a de forma qualitativa, podemos verificar alguns empecilhos e pontos que podem ser benéficos ou prejudiciais aos objetivos das modalidades esportivas e a partir disso, sugerir alguns questionamentos: como lidar com tais aspectos? O trabalho psicológico se faz eficaz à prática esportiva? Seria, o trabalho psicológico imprescindível para mudanças no processo de aprendizagem? Qual a relevância da psicologia esportiva para as modalidades marciais?

Para elucidar tais questões partiremos do entendimento da ciência que permeia o presente trabalho: a Psicologia do Esporte. Que segundo Souza Filho (2000), Psicologia do Esporte está diretamente ligada ao estudo científico dos fatores psicológicos que estão associados à participação e performance nos esportes, exercícios e atividades físicas. De acordo com Weinberg e Gould (2017) os profissionais desta área interessam-se por dois propósitos, sendo eles: auxiliar atletas a utilizar dos princípios psicológicos a fim de melhorar a performance e compreender como a participação em atividades físicas, esportes, exercícios e jogos afetam no desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar ao longo da vida.

Neste âmbito de estudo, a Psicologia contemporânea conta com duas perspectivas ligadas a área esportiva: a Psicologia Clínica do Esporte e a Psicologia Educacional do Esporte (WEINBERG E GOULD, 2017). Sendo estas, respectivamente, a primeira uma ciência que irá realizar intervenções periódicas com o objetivo de tratamento de atletas e praticantes de exercícios com transtornos emocionais graves e a outra, especialistas educam e treinando atletas e praticantes

de exercícios sobre as habilidades psicológicas e seu desenvolvimento, de modo a auxiliá-los durante a prática. Estes por último não são habilitados a tratar indivíduos com transtornos emocionais (WEINBERG E GOULD, 2017).

Sendo assim, conseguimos ver que na Psicologia do Esporte a transdisciplinaridade se faz presente em diversos aspectos e que os mesmos não contemplam apenas atletas de alto rendimento, mas sim à toda sociedade. Uma vez que o esporte se trata de um fenômeno sociocultural capaz de estimular os sentidos de um indivíduo e movimentar multidões (BENAZZI E BORGES, 2009); além disso, pode proporcionar bem estar e qualidade de vida e viabilizar fatores motivacionais fundamentais para a adesão de atividades desse tipo na rotina dos indivíduos.

4.2 Um breve resumo sobre a origem desta ciência e sua história no Brasil

Mesmo sendo uma linha de estudos centenária iniciada em meados de 1890, a Psicologia do Esporte se demonstra a cada dia uma área em ascensão, em vista da gama de setores que abrange dentro do cenário esportivo.

Ao buscar informações a respeito de sua origem, segundo Weinberg e Gould (2017) somos apresentados com a história de Norman Triplett: um psicólogo apaixonado pela área do ciclismo que tinha o anseio de entender o porquê ciclistas em grupos ou em pares obtinham um melhor desempenho, em contra ponto, quando estavam sozinhos. Contudo, nessa época, os estudos não contavam com locais destinados à possíveis coletas de dados ou publicações, no caso, os futuros laboratórios de Psicologia do Esporte, nem com padrões e métodos de pesquisa, apenas observações e comparações de situações similares.

Os anos de 1920 e 1930 foram de suma importância para o desenvolvimento da Psicologia do Esporte, visto que tal período se caracterizou pela criação e desenvolvimento dos laboratórios desta área na Alemanha, Japão, Rússia e Estados Unidos. (WEINBERG E GOULD, 2017).

No Brasil, a Psicologia do Esporte só foi reconhecida como uma especialidade da Psicologia em dezembro de 2000 (RUBIO, 2002). Contudo o seu marco inicial foi durante a década de 50, onde João Carvalhães, um grande profissional em Psicometria que foi chamado a atuar na equipe de futebol do São Paulo Futebol Clube e permaneceu por mais de vinte anos, esteve presente na comissão técnica

da Seleção Brasileira de Futebol durante a Copa do Mundo de 1958, onde a mesma se consagrou campeã pela primeira vez (RUBIO, 2002).

Mesmo com a ascendência das pesquisas nessa área no país, muito pode ser feito tanto no que condiz com a formação do psicólogo do esporte, quanto ao reconhecimento da importância e necessidade de atuação desse profissional em diversos setores ligados as modalidades esportivas (RUBIO, 2018).

Desta forma, fica claro que além da prosperidade nos resultados advindos com suas pesquisas, o quanto esta área de estudo ainda necessita de atenção especial e incentivos, principalmente no Brasil.

4.3 Implicações da Psicologia no período de iniciação: no âmbito da prática desportiva

É de notório saber que o movimento está presente a todo momento, em qualquer que seja a fase da vida de um indivíduo. Desde o engatinhar até um Ura Mawashi Geri no Karatê-Do, que se trata de um movimento proficiente na modalidade, assim, dessa forma, o movimento se faz presente. De acordo com Turtelli e Tavares (2008), em suas funções mais básicas, o movimento é a forma como o ser humano se expressa, se protege, busca alimento e desempenha suas funções vitais.

No processo de crescimento, passamos por diversas experiências e tarefas que com o passar do tempo vão evoluindo em seus níveis de complexidade e a prática de atividades esportivas contribui diretamente para o auxílio no desenvolvimento dessas habilidades motoras, o eixo cognitivo e também na socialização.

De acordo com Barbanti (1979), a iniciação esportiva é uma preparação generalizada no processo inicial do treinamento de qualquer modalidade. Já seu objetivo se trata do alcance das condições necessárias, dentro de uma gama de estímulos para atingir resultados satisfatórios na vida adulta (BARBANTI, 1979). Mas dentro da iniciação desportiva, quais fatores à cerca do entendimento psicológico podem marcar a trajetória de seus praticantes?

Fatores como a iniciação esportiva precoce, restrições e conflitos durante a prática de determinadas modalidades esportivas podem vir a implicar em comportamentos inadequados que poderão acarretar consequências negativas para

a vida daquele jovem atleta, não só no contexto esportivo, mas também no contexto social (FABRIS, 2017). Dessa forma, pode-se inferir que o período de iniciação esportiva é pautado de vários fatores, onde a presença/acompanhamento por parte dos familiares pode ser um aspecto determinante na conduta e na evolução do praticante na modalidade.

Em vista disso, podemos analisar a importância do papel dos pais e suas implicações, que como realça Verardi (2008) seu incentivo e acompanhamento na prática desportiva dos filhos constitui em aspectos geradores de prazer e satisfação para crianças e adolescentes. Exemplos que corroboram o exposto, seriam como a comemoração dos pais ao filho acertar um ponto em uma competição de arte marcial ou vencer a luta, em um gol marcado em uma partida de futebol, ou até mesmo um xeque-mate em uma partida de xadrez.

Contudo, não é sempre que se pode garantir uma reação benéfica ou opinião de aprovação, estando sujeito a deparar-se como um fator de complicação em relação ao desenvolvimento da prática por gerar angústia e ansiedade no jovem praticante, tendo por fim consequências como abandono da atividade (GABARRA, *et al.*, 2009).

Segundo Fabris (2017), aspectos extrínsecos podem se relacionar de forma direta e indireta, ambas possuindo o mesmo nível de importância para interferência, ocasionando reações positivas quanto negativas, e dependendo da forma que for interpretada tornando prejudicial para alguns e benéficas para outros.

Normalmente, seus efeitos positivos e benéficos estão associados à melhora no desempenho do praticante e sua permanência na prática esportiva, já os prejudiciais e negativos à queda no desempenho, implicâncias na continuidade da modalidade, onde é necessária a indicação de um profissional com conhecimento nessa área para que seja realizada uma intervenção de forma adequada (FABRIS *et al.*, 2016)

Desta forma, é de suma importância que os profissionais à cerca da Psicologia sejam capacitados a fim de intervir de forma benéfica na prática esportiva, fazendo com que os futuros resultados na vida do atleta sejam potencializadores para o seu desempenho na modalidade. Rúbio (1999, p.67) corrobora e apresenta sua perspectiva à cerca das áreas de atuação no Brasil:

“A Psicologia do Esporte, como área de produção acadêmica e de atuação

profissional, tem ainda um longo caminho a percorrer, se considerarmos o que já foi feito e o muito que ainda temos a construir, dada a amplitude e complexidade do mundo esportivo.”

Sendo assim, conclui-se que a interação Psicologia-Esporte se faz benéfica não só aos indivíduos no âmbito do alto rendimento, mas em todas as esferas da prática desportiva. Pontos como família, ambiente e motivação que estão presentes no que engloba as modalidades necessitam ser estudados e trabalhados por profissionais capacitados e com a devida importância que cada tópico carece. Além disso, mesmo com muitos trabalhos científicos avançando de forma multidisciplinar nesta promissora área de estudos, demanda créditos à sua devida importância, além de mais investimentos em recursos de intervenções.

4.4 O Karatê-Do enquanto arte marcial e modalidade esportiva.

Falar sobre a história do Karatê-Do “Caminho das Mãos Vazias” (FRANÇA 2008, p.10) é sempre um desafio, ainda como sustenta Tan (2004) sobre os relatos mais admitidos e aprovados nesta arte marcial sugerem que seu início se deu em Okinawa (uma pequena ilha pertencente ao Japão) através de diversos mestres nas artes marciais específicas daquele local, sendo elas chamadas de Naha-Te Shuri-Te Tomari-Te, advindas das cidades de Naha, Shuri e Tomari, por esta ordem. Tal arte se dava pelo uso das mãos vazias aonde o treinamento sistemático de suas pernas e braços os transformava em armas letais (FRANÇA, 2008).

Uma outra visão à cerca da história da modalidade é observada no excerto a seguir, no qual reafirma a lacuna referente os achados sobre essa época:

“De fato, nos tempos antigos nunca houve dojos em Okinawa – o Karatê era praticado à noite, atrás dos muros de jardim, no interior das florestas ou ao longo das praias desertas [...] em Okinawa quase nada era escrito, não se mantinha registros, o que tornava praticamente impossível chegar à qualquer conclusão concreta sobre a história das artes marciais na ilha.” (STEVENS, 2007, p.57).

Observamos que Tan (2004) compartilha do pensamento apresentado, de modo que as tentativas de reconstrução do Karatê podem ser mais difíceis do que parecem, onde sua evidência está na carência de registros sobre sua evolução técnica, como veremos a seguir:

“Tal estado de coisas também se deve ao fato de que o aprendizado das artes marciais, antes do século 20 em geral, foi amplamente transmitido oralmente e através da prática corporal, como oposto a fazer parte de uma tradição textual de registro.” (TAN, 2004. p. 172)

Mesmo carecendo de fontes, houve, nos caminhos percorridos na ilha de Okinawa alguns precursores da arte do Karatê, que foram fundamentais para a evolução e disseminação da prática no Japão e de todo mundo.

De acordo com Kanashiro (2008), um dos principais mestres do Karatê, Gichin Funakoshi (1868-1957), conseguiu fazer desta arte sua profissão, sendo assim, um marco de suma importância para a disseminação da modalidade tanto no Japão quanto no mundo, em vista de suas influências à cerca da formalização e estruturação desta prática.

Além disso, a atual identificação proposta na nomenclatura utilizada por Funakoshi possibilitou libertar a tais práticas de possíveis associações com a cultura chinesa, como podemos ver a seguir:

“Mas de fato, o trabalho de Funakoshi foi fundamental para a expansão do Karatê pelo mundo. Nascido em Shuri durante a Era Meiji, Gichin Funakoshi foi professor da rede de ensino de Okinawa e considerava o karatê uma forma de aperfeiçoamento da personalidade do praticante. Ele foi o primeiro a identificar a Arte Marcial de Okinawa como o caminho das mãos vazias (Karatê-Do), alterando os ideogramas que antes significavam mãos chinesas e adicionando o ideograma “do”, que representa “o caminho”. O ideograma de “vazio” representa o fato desta Arte Marcial não utilizar nenhuma arma, apenas o próprio corpo; mas também representa a “busca dos praticantes de Karatê em esvaziar o coração e a mente de todo desejo e vaidade terrenos”. (KANASHIRO, 2008, p.20)

Choki Motubo e Gichin Funakoshi, dois grandes mestres da arte do Karatê oriundos de Okinawa, mas estabelecidos no Japão continental, instruíram diversos alunos desta prática (FROSI; MAZO, 2011). Foram responsáveis pela repercussão da arte na cultura nipônica, devido ao elevado nível de suas técnicas. Funakoshi, na década de 1930, empreendeu diversas formas para que o Karatê fosse aberto e plenamente aceito no Japão. A partir disso diversos especialistas de Okinawa rumaram ao Japão continental com o intuito de difundir e disseminar a prática do

Karatê (FROSI; MAZO, 2011).

A Segunda Guerra Mundial (1939-1945) foi um período devastador para diversos países, apesar de toda a ascensão e disseminação da arte pelo país, junto com outras estruturas nipônicas, o Karatê sofreu um forte abalo devido aos acontecimentos dessa época (FROSI; MAZO, 2011). Advindo deste fato, muitos japoneses imigraram para diversas partes do mundo e consigo levaram os aprendizados provenientes dessa arte da ilha de Okinawa.

Segundo Frosi e Mazo (2011, p. 303) após a segunda guerra mundial e a imigração forçada de alguns japoneses, iniciou-se o processo de disseminação da arte do Karatê-Do no Brasil com a chegada de alguns praticantes dessa modalidade, na década de 50.

Com a formação da colônia japonesa em São Paulo a partir de 1955 foi estabelecida a primeira academia de Karatê naquela cidade, pelo *sensei* Mitsusuke Harada do estilo Shōtōkan. Em 1959, o *sensei* Seiichi Akamine fundou a primeira academia do estilo Gōjū-ryū e em 1960 fundou a Associação Brasileira de Karatê, e que mais tarde daria origem à Confederação Brasileira responsável pela administração do esporte (FROSI; MAZO, 2011, p.303).

Em relação ao processo de esportivização da modalidade do Karatê no Brasil, de acordo com Kanashiro (2008) as competições oficiais de Karatê-Do começaram no ano de 1969 com o I campeonato brasileiro de Karatê, realizado no Rio de Janeiro em 2 e 3 de dezembro nos ginásios dos clubes Botafogo e Regatas. Já em 1987, os presidentes de algumas federações estaduais de Karatê filiadas ao pugilismo reuniram-se com o objetivo de eleger a diretoria da futura Confederação Brasileira de Karatê (COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL, 2020).

Hoje, cerca de 65 anos após a chegada desta prática ao Brasil, todos os estados brasileiros contam com uma federação responsável por reger esta modalidade em seu respectivo território (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE, 2020). Tal fato elucida a popularidade que a arte ganhou ao somar à cultura brasileira. Contudo, tal popularidade estaria associada restritamente às lutas ou também à sua filosofia, princípios e valores?

A prática do Karatê ocorre de duas maneiras básicas: em Kata ou Kunitê (NAGAMINE, 2011). O primeiro, corresponde à uma sequência de movimentos que pode ser aplicada no Kunitê, já o próprio, se trata de uma luta entre 2 participantes.

Tan (2004) parece concordar e acrescentar a tal definição nessa afirmativa:

“O primeiro se refere a um modo altamente estilizado e formalizado da prática, onde o karateca (Termo denotativo para o praticante de Karatê) pratica um conjunto de movimentos fixos coreografados que simulam situações reais de combate. A ênfase é colocada assim sob sua postura, equilíbrio, foco e uma execução suave desses movimentos” (TAN, 2004, p. 171).

Ainda completa que a essência da prática dos Katas é o exercício pedagógico que abrange não só o aprimoramento de habilidades físicas, mas do estado de espírito que o indivíduo se encontra a fim de realizar um combate idealizado de forma solitária, contudo da forma mais real possível, como se estivesse frente à um lídimo atacante (TAN, 2004).

Ao falarmos sobre as práticas e a hierarquia do Karatê, dentro das nomenclaturas utilizadas como “aluno”, “instrutor” e “mestre” comumente, tais expressões podem ser consideradas advindas ou associadas à uma hierarquia militar ou até mesmo religiosa.

Sobre o exposto, Frosi (2012) afirma que:

“Visitando Inúmeros espaços de prática do Karatê-Do no Brasil, é possível se observar uma subserviência incomum dos praticantes aos seus professores além deste comportamento opressor por parte dos “mestres” [...], há um comodismo por parte dos praticantes, dos alunos, por acharem que “isso faz parte da hierarquia das artes marciais japonesas” (FROSI, 2012, p.17).

Contrapondo esta realidade, Frosi (2012) realça a importância que as artes japonesas dão à cortesia e o respeito em suas relações, a fim de tornar o espaço de prática da arte o mais harmonioso possível entre seus adeptos e que outras formas de comportamento são distorções do que se espera da etiqueta japonesa.

Desta forma, pode-se inferir como a visão da prática das artes marciais japonesas no Brasil sofre uma distorção, provocando condições um pouco prejudiciais ao desenvolvimento de algumas capacidades psicológicas como motivação e confiança, devido ao abuso no que se relaciona à conduta por parte de alguns professores. Ideia que vai na contramão dos princípios morais práticos dessas artes, que aliados ao respeito, amizade e harmonia podem propiciar um ambiente benéfico para a prática de toda e qualquer modalidade marcial.

Sendo assim, cabe aos profissionais de Educação Física intervir em relação à

essas posturas no ambiente da prática e, alertar os praticantes, sobre os pontos negativos e suas consequências no processo de aprendizagem de cada um e seu reflexo para o grupo, não fazendo com que essas atitudes sejam difundidas.

4.5 Como o Karatê-Do pode auxiliar no desenvolvimento: um olhar em razão da Psicologia do Esporte

Segundo Machado *et. al* (2008) o treinamento desportivo configura-se como uma das formas mais conceituais de se alcançar a virtuosidade no esporte, onde o mesmo engloba a preparação física, tática e psicológica. Mas não é sempre que vemos esses três pilares englobando a prática esportiva, e sim, muitas vezes a abordagem psicológica é deixada de lado (FABRIS, 2017).

A prática do Karatê-Do, por ser tratar de uma modalidade com princípios culturais relacionados a disciplina e hierarquia, consiste em diversos aspectos que podem ser direcionados a uma prática que auxilie na preparação de habilidades psicológicas e mentais.

O exercício sistemático e consistente das habilidades mentais e/ou psicológicas com o objetivo de melhora de rendimento alude ao treino de habilidades psicológicas (THP). Tal prática lida com os momentos que os atletas sofrem ao enfrentarem diferentes intervenções externas podendo vir a acarretar direta ou indiretamente em seu rendimento (FABRIS, 2017)

De acordo com Fabris (2017) treinamento de habilidades psicológicas interfere em várias facetas presentes na vida dos atletas, mostrando-se necessário ao desempenho não apenas em fases ruins de atuação, mas em todas as suas esferas. Um trabalho de treinamento consistente e constante de habilidades psicológicas pode prover aos praticantes das modalidades um estado de resistência mental.

Conquanto a resistência mental seja definida de bastantes e diferentes formas, segundo Weinberg e Gould (2017) suas considerações permeiam sempre a capacidade de concentração do atleta, capacidade de lidar com a pressão, resiliência mental e recuperação do fracasso.

No processo de construção da resistência mental, Weinberg e Gould (2017) abordam que atletas atribuem a solidificação de tal habilidade através de situações não praticadas deliberadamente, como por exemplo o acompanhamento dos pais na

modalidade, rivalidade entre irmãos, motivação entre colegas de equipe, pressão em uma partida; inclusive, tais situações podem vir a ser simuladas como ferramenta no processo de construção da resistência mental.

No âmbito do Karatê-Do não poderia ser diferente, pelo fato de tratarmos de uma modalidade esportiva marcial envolvendo golpes e técnicas letais ao oponente, seus praticantes devem prezar por um bom estado de resistência mental afim de triunfar em seus objetivos, promover a saúde e a boa prática. Corroborando o exposto, temos o seguinte excerto de Nakayama:

“Também é essencial um treinamento sistemático e científico. Métodos de treinamento defeituosos podem ter como consequência o desenvolvimento de maus hábitos ou mesmo lesões físicas. No entanto, as técnicas que precisavam de anos para alcançar a perfeição no passado podem ser dominadas em metade do tempo com um bom manual de treinamento. Um treinamento rigoroso é necessário para alcançar a aptidão desejada, enquanto uma prática irregular e displicente trará mais danos do que benefícios” (Nakayama, 1966, p. 9).

A prática assertiva nos Katas e no Kunitê, se dá através da constância no processo de aprendizagem, sendo assim, a análise desses exercícios se faz muito importante. De acordo com França (2008) a análise comportamental não se restringe apenas ao controle do comportamento dos atletas, mas também lhes proporciona a possibilidade de prever e controlar seus próprios comportamentos a fim de melhorar seu repertório motor e desenvolvimento no esporte.

Outra técnica à cerca da Psicologia Comportamental no Esporte seria a auto conversação, que de acordo com França (2008) estima possíveis pontos a serem destacados, como uma técnica desajustada ou defeituosa, onde o indivíduo define palavras-chave que possivelmente possam auxiliar em seu desempenho e as diz a si mesmo.

“Nas artes marciais é dito aos kohai, alunos iniciantes, que “os alunos mais graduados devem ser respeitados e suas ordens devem ser cumpridas”. Esse estímulo verbal funciona como uma regra que controla o comportamento dos alunos iniciantes na presença dos mais graduados. Já a obi, faixa de graduação, também indica ao aluno o nível de cada um. Portanto, ao usar uma faixa preta, o karateka indica ao outro sua graduação aos menos graduados e, estes, sabem que devem respeitá-lo. A faixa preta é também um estímulo discriminativo verbal, pois o karateka que a colocou é o falante e a obi tem um efeito sobre os que a veem.” (FRANÇA, 2008, p.30).

Desta forma, pode-se concluir que na maioria das vezes a hierarquia presente

no Karatê acaba por ser um indicador positivo à aprendizagem, pelo fato dos professores e faixas-pretas, devido aos títulos e conhecimentos conquistados nos anos de prática, exercerem domínio sobre os menos graduados e seus aprendizados.

Tal domínio, se não utilizado de forma pejorativa e em uma relação de subserviência dos alunos aos professores, pode vir a auxiliar no controle da aula, nos períodos de concentração, na harmonia entre os alunos e no desenvolvimento das habilidades psicológicas. Em vista que em algumas modalidades coletivas essa relação de dominância é pouca ou não se faz possível, pelo fato de não possuir hierarquia, graduação nominal ou visível em suas vestimentas que diferencie os estágios de conhecimento e habilidades de seus praticantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentro da presente pesquisa, foi possível identificar a diversidade de conteúdos que abordam acerca dos aspectos psicológicos na iniciação esportiva e suas implicações no âmbito da aprendizagem da modalidade do Karatê-Do.

No cenário esportivo, as interações entre modalidade – indivíduo – ambiente se fazem presentes em diversos instantes, estreitando as relações entre praticantes, familiares, professores e técnicos. Estes, muitas vezes necessitam intervir em outras esferas da vida de seus alunos, sendo tal fato que elucida a importância de uma boa formação por parte dos profissionais de Educação Física.

Dentro das modalidades marciais, a competição é uma das principais práticas evidenciadas devido à conotação que ganhou ao longo da evolução da humanidade. Sendo assim, alguns objetivos secundários dentro das artes, como o treinamento de golpes, bases, e Katas, necessitam de uma atenção especial durante seu processo de aperfeiçoamento.

A Psicologia do Esporte, área de estudo que busca compreender como os fatores psicológicos podem influenciar o desempenho físico nos praticantes das modalidades esportivas, têm grande importância diante das artes marciais. Este fato ocorre por trabalharem habilidades psicológicas em diversas esferas e propiciar um estado de resistência mental, onde a conquista dos objetivos das modalidades se tornam atingíveis de acordo com uma programação de treinamento adequada.

Concluimos que modalidades marciais tradicionais japonesas e que presam pela cordialidade e hierarquia, em especial: o Karatê-Do, têm esses fatores como um ponto positivo ao trabalho psicológico, visto que os graduados se tornam uma espécie de “espelho” aos alunos mais novos, devido seu tempo de prática e suas habilidades. Tal “dominância” por parte dos professores auxilia no processo de concentração, interação e motivação que se fazem benéficos ao desempenho dessas modalidades.

A cerca dessa perspectiva, muito ainda tem de ser feito e investido, principalmente no Brasil. Contudo, cabe aos profissionais de Educação física e aos professores de Karatê entender a importância da multidisciplinaridade no Esporte e suas implicações, aliando sempre a ciência do movimento com as demais ciências relacionadas ao corpo humano.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. 2. ed. São Paulo: Edgar Blücher, 1979. 214 p.
- BENAZZI, J. R. S. C.; BORGES, C. N.. **Emoção, Exposição e Vendas**: análise do patrocínio realizado por marcas de artigos esportivos no futebol brasileiro. VI Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia, 2009.
- COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Disponível em: <cob.org.br>. Acesso em: 20 dez. 2020.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE. Disponível em: <karatedobrasil.com>. Acesso em: 01 jan. 2021.
- DE SOUSA FILHO, P. G. **O que é a Psicologia dos Esportes**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n. 4, p. 33-36, 2000.
- FABRIS, F. L. MORÃO, K.G. VERZANI, R.H BAGNI, G. FABRIS, L.F. MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte**: A influência dos pais na prática esportiva. Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana. v.5, n 1, p. 107-110, Outubro, 2016.
- FABRIS, F.L. **Rendimento esportivo na perspectiva da psicologia do esporte**: influências da família. 2017. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2017
- FRANÇA, T. P. **Análise comportamental aplicada ao karatê-do**. Monografia, centro universitário de Brasília, UniCEUB, Brasília, DF, Brasil, 2008.
- FROSI, T. O. MAZO, J. Z. **Repensando a história do Karatê contada no Brasil**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, n. 2, p. 297-312, 2011.
- FROSI, T. O. **Uma história do Karatê-Do no Rio Grande do Sul**: de arte marcial a prática esportiva. 2012.
- GABARRA, L.M.; RUBIO, K.; ANGELO, L.F. **A psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil**. Psicologia para a América Latina, n. 18, 2009
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1994.
- KANASHIRO, C. **Karatê-do: da arte marcial ao esporte**. 2008: 35-f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2008.
- MACHADO, A. A. **Especialização esportiva precoce**: perspectiva atuais da psicologia esporte. Jundiaí, SP: Fontoura, 2008.
- NAGAMINE, S. **Essence of Okinawan Karate-Do**. Tuttle Publishing, 2011.
- NAKAYAMA, M. **Karatê dinâmico**. São Paulo: Cultrix, 1966.
- RAMPAZZO, L. **Metodologia científica para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação**. 7ª ed. São Paulo: Loyola, 2013.
- RUBIO, K. **Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 1, n. 1, 2018.
- RUBIO, K. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil**. Revista Bibliográfica de geografia y ciencias sociales, v. 373, n. 7, 2002.

RUBIO, K.(org.) **Encontros e desencontros**: descobrindo a psicologia do esporte. São Paulo: 2000.

RUBIO, K.. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa**. Psicologia: ciência e profissão, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999.

STEVENS, J. **Três mestres do Budo**: Kano (judô), Funakoshi (karate), Ueshiba (aikido). São Paulo: Cultrix, 2007.

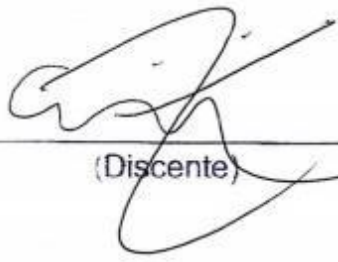
TAN, K.S.Y. **Constructing a martial tradition**: rethinking a popular history of karate-dou. Journal of Sport & Social Issues. v. 28, n. 2, p. 169-192, 2004.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

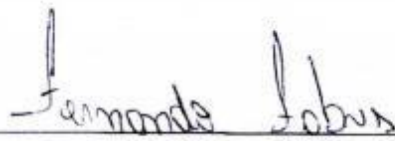
TURTELLI, L. S. TAVARES, M. C. G. C. F. **Movimento humano em uma perspectiva psicossomática**: estudos de Judith Kestenberg. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 24, n. 2, p. 217-224, 2008.

VERARDI, C. E. L.; DE MARCO, A. **Iniciação esportiva: a influência de pais, professores e técnicos**. Arquivos em Movimento, v. 4, n. 2, p. 102-123, 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

(Discente)

A handwritten signature in black ink that reads "Fernando Lobos" in a cursive style.

(Coorientador)

A handwritten signature in black ink, featuring a large loop at the top and several diagonal strokes below.

(Orientador)