

INFLUÊNCIA DO KARATÊ-DO NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR E CONCENTRAÇÃO DAS CRIANÇAS DE 5 A 12 ANOS: Estudo de Caso

Natália Luiza Santos Lago ¹

Hélio José B. Carneiro de Campos ²

RESUMO

O karatê tem o propósito de dar qualidade de vida aos praticantes. É sabido que todos os esportes são importantes para a saúde das crianças, como também influenciam o desenvolvimento emocional, mental e intelectual. Objetivo: Avaliar como a prática do karatê contribui para o desenvolvimento na psicomotricidade e concentração. Metodologia: O estudo de caso tem caráter exploratório, que foi aplicado para analisar as individualidades de cada pessoa. Resultado: Investir nas crianças é de suma importância, pois estarão contribuindo para um futuro cada vez melhor e mais humano. Conclusão: Com a prática adequada do karatê, o esporte trará muitos benefícios na vida das crianças, contribuindo de forma positiva para a vida dos praticantes da arte marcial que aprenderam, através do esporte, os princípios fundamentais: Respeito, caráter, fidelidade, disciplina e outros conceitos que o karatê desenvolve.

Palavras-chave: karatê. Qualidade de vida. Esporte. Psicomotricidade. Concentração.

1. INTRODUÇÃO

A motivação principal para realizar esse estudo nasceu de uma vida quase inteira dedicada ao karatê e, agora mais recentemente, quando iniciamos a primeira aproximação pedagógica com o ensino desta arte marcial com alunos do ensino fundamental da Escolinha Nossa Senhora Santana, no bairro de Periperi, em Salvador. Após esta experiência, identificamos a necessidade de aprofundarmos o conhecimento científico nesta arte marcial, onde cresceu o interesse pelo estudo, para compreendermos o desenvolvimento e o que ela favorece em crianças e, também importante, cresceu a vontade de compreender como foi iniciado todo esse processo, avaliando não somente a importância de movimentos, mas consequência na concentração e na psicomotricidade. Era importante questionar: de onde vem tudo isso?

¹Aluna Curso de Bacharelado em Educação Física, UCSal, e-mail: natalia.lago@ucsal.edu.br .

² Professor de Metodologia da Pesquisa, TCC I e TCC II do Curso de Licenciatura em Educação Física em EAD/UNEB/UAB e UCSAL., Doutor em Educação pela UFBA. Professor da UCSAL, e-mail: helio.campos@pro.ucsal.br

Esse artigo consistirá, portanto, em um estudo de caso com revisão bibliográfica. Na revisão bibliográfica, será apresentada a história do karatê, arte marcial japonesa que chegou ao Brasil junto com imigrantes daquele país. Percorreremos nestas páginas o itinerário para o desenvolvimento da arte marcial desde quando era inicialmente chamada de “mãos chinesas” até chegar ao que chamamos hoje de karatê.

Se vamos falar sobre a disciplina, é preciso entender o que é o princípio do Bushido, código moral baseada no budismo que era seguido pelos samurais, antigos guerreiros que defendiam os shoguns (senhores feudais) na sociedade japonesa antiga. Princípios como honra e disciplina decorrem desse princípio. Mas é importante também entender que tais princípios não estavam contidos somente entre os praticantes da arte-marcial.

Após fazer um relato da história do karatê, parte da revisão bibliográfica nos fará entender como é a sociedade japonesa. A tese a ser demonstrada é a seguinte: o karatê, bem como as demais artes marciais japonesas, favorecem a disciplina, a concentração e a mudança de atitude em seus praticantes porque é resultado da sociedade em que foi criado. A forma como um pequeno carateca é treinado é a forma como uma criança japonesa é educada por seus pais. Ou seja, o princípio do Bushido não é restrito aos praticantes da arte marcial, mas marca a identidade daquele país, o Japão.

Ainda na investigação teórica, uma outra parte consistirá na explicação dos ganhos que os praticantes do karatê auferem durante os treinamentos. O problema do artigo é: como o karatê pode influenciar na psicomotricidade e concentração de crianças que o praticam, na faixa etária de 5 a 12 anos? O objetivo geral é avaliar como a prática do karatê contribui para o desenvolvimento na psicomotricidade e concentração.

2. DESENVOLVIMENTO E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

HISTÓRIA DO KARATÊ

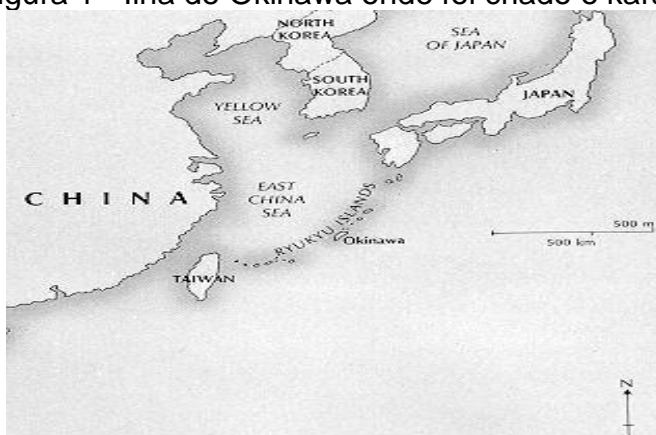
O karatê é uma arte marcial chinesa que começou a ser praticada por volta de 1627 a 1644, introduzida no Japão pelo chinês Chen Yuan Ping e desenvolvida nas

ilhas de Ryukyu (atual Okinawa³). A arte consiste no desenvolvimento da disciplina e de técnicas de defesa e ataque para a autodefesa, visando combater a violência

Na era do militarismo japonês, o significado do karatê foi alterado de “mãos chinesas” para “mãos vazias”. Em 1922, o Ministério de Educação japonês convidou o pai do karatê moderno, Gichin Funakoshi⁴, a Tokyo para demonstrar o karatê. Mas, antes, em 1902, o Ministério autorizou a Prefeitura de Okinawa a incluir o karatê como uma atividade educacional a ser ministrada em escolas públicas; com isso, o esporte ficou mais visado mundo a fora, atraindo praticantes para a nobre arte.

Nos tempos em que o karatê foi difundido, os residentes de Okinawa usavam o esporte para aprender a se defender, mas os treinos tinham que acontecer em um período em que não tivesse ninguém fora, ou seja, à noite e escondido nas florestas, para que os chineses não ficassem sabendo como era eficiente o sistema de defesa pessoal. Em Okinawa, foram criados diversos estilos de karatê, e hoje em dia existem mais de 60 estilos. A região de Okinawa fica localizada ao Sul do Japão e tem um clima subtropical. Segue a imagem do mapa da Ilha de Okinawa.

Figura 1 - Ilha de Okinawa onde foi criado o karatê



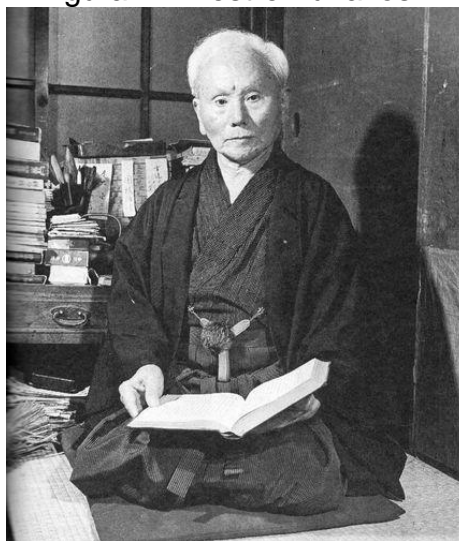
Fonte: <http://bartjapanworld.blogspot.com/2012/07/okinawa.html>.

Funakoshi foi nomeado como o pai do karatê moderno e criador do estilo shotokan. Foi ele quem levou o karatê de Okinawa para o Japão. Figura abaixo mostra o mestre Funakoshi.

³ C. Martins e C. Kanashiro, Bujutsu, budô, esporte de luta. Rev Motriz 16:3(2010):638-48.

⁴ C. Barreira e M. Massimi, As ideias psicopedagógicas e a espiritualidade no karate-do segundo a obra de Gichin Funakoshi. Psicol Reflex Crit 16:2(2003):379-88.

Figura 2 - Mestre Funakoshi



Fonte: <https://www.bouts.pro/edge/gichin-funakoshi/>.

Segundo Arakaki (1978, p.35):

“Apesar de o karatê-do shotokan ser defesa pessoal e esporte e estar baseado na junção das três atividades que são o kihon, o kata e o kumitê para otimizar o lutador, existe outro conteúdo que é muito importante: o aspecto espiritual para desenvolver o carateca harmoniosamente, a mente e o físico.

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO KARATÊ-DO

O karatê começa e termina com REI (respeito). Sendo assim, o karatê deve começar da mesma maneira como deve terminar, com o REI. Algumas definições em artigos, comprovam que REI significa respeito, mas o significado da palavra japonesa vai muito além do respeito e também há um sentido de auto-estima.

Um dos fundamentos do karatê diz que “Não existe primeiro golpe no karatê”, ou seja, “Uma espada nunca deve ser desembainhada de maneira descuidada ou imprudente” – uma regra de suma importância de um Samurai. Existem outros fundamentos criados por Funakoshi, como “O karatê permanece do lado da justiça”; “Primeiro conheça a si mesmo, depois conheça os outros”; “O pensamento acima da técnica”, dentre outros fundamentos desenvolvidos por Funakoshi.

COMPONENTES DE UMA AULA DE KARATÊ

Qualquer esporte que ajude o aluno a ter disciplina e "respeito acima de tudo", como é dito no lema do karatê, deve ser incluído em sua vida social. No karatê, o aluno ou karateca aprenderá que não somente vivenciará combates ou competições, mas aprenderá valores para toda a sua vida, em seu contexto filosófico e doutrinário, e que agregarão muito na formação pessoal e social. E, quando se tratar de crianças, as ajudará no desenvolvimento psicomotor e também na concentração para realizar as atividades na escola e em casa.

No karatê, o aluno, mesmo com pouca idade, vai aprender que a arte marcial possui embasamentos filosóficos para a busca do equilíbrio do corpo e da mente. Muito importante destacar que no karatê existem princípios filosóficos, que são: "Esforçar-se para a formação do caráter; Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão; Criar intuito de esforço; Respeito acima de tudo e Conter o espírito de agressão" (SASAKI, 1978). As artes marciais orientais possuem como característica o embasamento filosófico que busca o equilíbrio do corpo, mente e espírito através do Budo.

De acordo com Hebert Velte (1981):

"A palavra Budo significa caminho marcial, onde "BU" é uma raiz que significa marcial e o DO, que deriva da palavra em chinês TAO, significa um caminho através da vida que os japoneses compreendiam como o caminho para se chegar ao desenvolvimento espiritual por meio dos treinamentos marciais, do qual o karatê é um exemplo."

Entre tantos esportes que são praticados atualmente, o karatê foi a forma pela qual busquei sintetizar este estudo, utilizando os benefícios para as crianças e que contribuirá no desempenho escolar.

"[...] O karatê tem promovido resultados verdadeiramente satisfatórios, pois esses subsídios são de suma importância para a construção de um alicerce forte e de uma base sólida que evitarão que o indivíduo desvirtue-se facilmente [...]." (MARANZANA, 2008).

CONTRIBUIÇÃO DO KARATÊ NA VIDA DAS CRIANÇAS

É sabido que todos os esportes são importantes para a saúde das crianças. O esporte em si trabalha de modo a beneficiar a saúde das crianças, como também influencia o desenvolvimento emocional, mental e intelectual. Pode-se considerar, tomando por base diversos estudos relacionados à saúde das crianças, que o esporte age de forma completa, trazendo benefícios. E o karatê, além de proporcionar grandes benefícios, também trabalha a disciplina, melhorando o comportamento, tornando-a mais sociável e amigável.

Segundo Lima (2014), o Karatê possui os seguintes benefícios:

Melhora a concentração; melhora o equilíbrio nervoso; desenvolve a flexibilidade e a coordenação; contribui para que a criança tenha uma postura corporal adequada; desenvolve a autoconfiança e o sentimento de segurança; desenvolve os aspectos motores, cognitivos e afetivos; desenvolve a coordenação motora, a lateralidade e a orientação de espaço temporal e equilíbrio; promove a disciplina, dando à criança noção de limite e compreensão de respeito para com os outros; promove o desenvolvimento de sentimentos como amizade, companheirismo e paciência; auxilia no crescimento.

Diante de tantos benefícios que o karatê proporciona aos praticantes, ele também traz benefícios para crianças em tratamento por conta da hiperatividade, inquietas, agressivas e com falta de limite, pois o esporte entra como auxiliador na melhora dessas crianças.

É frequente a reclamação dos professores das escolas quanto à falta de concentração dos alunos nas aulas, que acaba prejudicando-os e atrapalhando-os no desempenho escolar. Estudos ligados à psicologia e à pedagogia comprovam que o karatê tem grande influência para ajudar no desenvolvimento dessas crianças que sentem dificuldade para se concentrar nas suas atividades diárias.

É importante destacar que as lutas devem fazer parte da vida das crianças e também nas aulas de educação física em escolas. Sabemos que o karatê proporciona para o ser humano qualidades como coordenação, motivação, autocontrole, concentração, atividade anaeróbica e aeróbica, durante as quais o aluno aprenderá alguns códigos de honra baseados na razão, no caráter, no esforço, evitando a violência e mantendo o respeito ao próximo.

Psicomotricidade é a ciência do Homem em movimento, das relações consigo

e com o mundo, com o corpo, através do corpo e de sua corporeidade. (FREINET, 2017). Quando o desenvolvimento ocorre de forma adequada, há uma participação do amadurecimento neural, ósseo, muscular e o crescimento físico junto ao intelectual que, segundo estudos, ocorrem a partir dos 7 anos de idade. Um refinamento da integração perceptivo-motora com o desenvolvimento do processo intelectual propriamente dito.

Para Alves (2007), a psicomotricidade é a integração psiquismomotricidade, sendo a motricidade definida como o resultado da ação do sistema nervoso sobre a musculatura e o psiquismo como o conjunto de sensações, percepções, imagens, pensamentos e afeto. Portanto, a função psicomotora é a unidade onde se integram a incitação, a preparação, a organização temporal, a memória, a motivação, a atenção, entre outras (GONÇALVES, 2004). As crianças vão conquistar aos poucos sua autonomia e independência de acordo com o processo de maturação segundo a justificativa de Piaget. A atividade motora desempenha um papel importantíssimo na vida intelectual.

O esporte praticado pelo menos três vezes na semana, com duração de uma hora, ajuda no aumento do gasto calórico, pois melhora na capacidade aeróbica, desenvolve a massa muscular e dos estímulos ao sistema neuro-psicomotor. Nos primeiros momentos da vida das crianças, o esporte é fundamental para o crescimento ósseo e o amadurecimento biológico. O esporte praticado em excesso, sem períodos de descanso, traz problemas para o organismo, como a diminuição ou interrupção do crescimento, cansaço, desânimo, sistema imunológico debilitado e o aparecimento de lesões.

O primeiro contato que a criança tem com o mundo acontece pelo movimento que proporciona ao homem desenvolver a parte física, motora, intelectual e afetiva, o que resultará pontos positivos para toda a vida. Pode ser pela fala, gestos, olhares, movimentos e linguagem verbal e corporal, fará com que a interação com o meio social e seu mundo melhorem.

Segundo Le Boulch (1988, p.322), a educação psicomotora estaria na base da educação primária e leva a criança a ter consciência de seu corpo, o que previne inadaptações difíceis de corrigir quando já estruturadas. Os exercícios do karatê estão ancorados nos princípios fundamentais, com o objetivo de desenvolver as

capacidades motoras da criança, visando à eficiência e à adequação dos diferentes níveis de habilidades, respeitando a personalidade e a individualidade.

O Esquema Corporal é um elemento básico e indispensável para a formação da personalidade da criança. Segundo Fonseca (1995),

“Define esquema corporal como uma intuição de conjunto ou um conhecimento imediato que temos de nosso corpo estático ou em movimento, na relação de suas diferentes partes entre si, e sobretudo nas relações com o espaço e com os objetivos que o circundam.”

Lateralidade define-se como espaço externo do indivíduo, que determina um lado do corpo, que é trabalhado com facilidade. A lateralidade domina uma parte para realizar atividades. É importante esclarecer que a lateralidade não deve ser interferida até que o lado que a criança domina seja definido. Estruturação Espacial é entendida como a orientação, a estruturação do mundo externo referente ao seu eu. Quando é adquirida boa estruturação espacial, consegue-se orientar no lugar no qual o seu corpo ocupa. A organização Espaço-Corporal é, conforme Oliveira:

Um dado importante para uma adaptação favorável do indivíduo. Ela permite-lhe não só movimentar-se e reconhecer no espaço, mas também concatenar e dar sequência aos seus gestos, localizar as partes de seu corpo e situá-las no espaço, coordenar sua atividade e organizar a sua vida cotidiana. (2000, p.56)

O equilíbrio, a coordenação motora fina e o ritmo são outros assuntos abordados dentro da psicomotricidade. Sendo o equilíbrio a capacidade de assumir e manter posições corporais contra a força da gravidade. A coordenação motora fina caracteriza-se pelo emprego coordenado de pequenos músculos. E o ritmo está relacionado à noção de ordem.

MATERIAS E METÓDOS

A pesquisa está caracterizada como estudo de caso em que se aborda a influência do karatê-do na vida das crianças. A coleta de dados foi realizada na Escolinha Nossa Senhora Santana.

A metodologia aplicada foi escolhida para analisar as individualidades de cada pessoa, e teve um caráter exploratório da investigação, de forma quantitativa e qualitativa.

Como instrumento, escolheu-se trabalhar com questionários semiestruturados com perguntas, para obter resultados referentes à contribuição do esporte para a saúde tanto física como mental dos filhos dos entrevistados.

A pesquisa foi realizada na Escolinha Nossa Senhora Santana, nos dias de terça e quinta, em dois horários: às 16:30 e às 17:30. A unidade escolar fica localizada no bairro da Periperi, no município de Salvador-BA., e possui turmas até o ensino fundamental I, ou seja, até o 5º ano. A instituição preza pela integridade física e pelo melhor desenvolvimento dos alunos, ofertando, assim, aulas extracurriculares como esportes para alunos que frequentam a Escolinha.

Visando o bem-estar dos alunos, a Escolinha busca satisfazer seus clientes trazendo melhorias para os alunos a fim de assegurar: qualidade de ensino e, em conjunto, uma melhor qualidade de vida para os estudantes.

A missão da Escolinha é oferecer um serviço que atenda às necessidades dos pais, de forma que contribua na vida dos seus filhos que lá estudam. A visão é “crescimento em conjunto”. E os valores são qualidade, ética, transparência, responsabilidade, qualidade no serviço e confiabilidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão apresentados em tabelas que possibilitam uma melhor visualização. Inicialmente apresentam-se os dados da pesquisa sobre a influência no desenvolvimento psicomotor e concentração dos alunos que praticam karatê. A seguir encontram-se os resultados da pesquisa referentes ao amadurecimento e à independência dos alunos praticantes de karatê. Do mesmo modo, na sequência, apresentam-se os resultados das melhorias que foram mais percebidas pelos pais no desenvolvimento do filho, enfoque principal desse estudo de caso. Onde a pergunta científica, é: como o karatê pode influenciar na psicomotricidade e concentração de crianças que o praticam, na faixa etária de 5 a 12 anos?

Tabela 1 – Influência do karatê-do no desenvolvimento psicomotor e concentração

Sexo	Psicomotricidade e concentração	%
Masculino	5	100%
Feminino	6	100%
Total	11	100%

Fonte: Elaborada pelo autora.

De acordo com os dados apurados neste estudo, foi unânime a observação que os pais tiveram sobre o desenvolvimento através do karatê a respeito da psicomotricidade e da concentração dos seus filhos. Um dos pais entrevistados relatou a dificuldade que o filho apresentava na coordenação motora fina, e que o mesmo obteve melhoras significativas com a periodização dos treinos. Pois, quando a coordenação está comprometida, haverá uma dificuldade maior de expressões corporais, ou seja, o aluno apresentará dificuldades de se expressar.

Segundo Barreto (2000):

O desenvolvimento é de suma importância na prevenção de problemas de aprendizagem e na reeducação do tônus, da postura, da direcionalidade, da lateralidade e do ritmo. A educação da criança deve evidenciar a relação através do movimento do seu próprio corpo, levando em consideração sua idade, cultura corporal e os seus interesses. A educação psicomotora para ser trabalhada necessita que sejam utilizadas as funções motoras, perceptivas, afetivas e sócio-motoras, pois, assim, a criança explora o ambiente, passa por experiências concretas, indispensáveis ao seu desenvolvimento intelectual, e é capaz de tomar consciência de si mesma e do mundo que a cerca.

“[...] Tais operações mentais, como a descoberta, ou reconhecimento de informações (cognição), retenção, armazenamento de informações (memória), geração de informações de informações a partir de certos dados e tomadas de decisão ou feitura de julgamento acerca da informação, são componentes integrais do domínio cognitivo⁵.” (MEDINA, 2002)

⁵ Processo mental de percepção, memória, juízo e raciocínio.

Tabela 2- Amadurecimento da autonomia e da independência através do esporte

Sexo	Autonomia e Independência	%
Masculino	5	100%
Feminino	6	100%
Total	11	100%

Fonte: Elaborada pela autora, 2019.

Os dados que foram coletados não tiveram diferença percentual em relação aos resultados de benefícios apresentados na primeira tabela, ou seja, são benefícios que são perceptíveis quando os alunos dão continuidade aos treinos de karatê, que tem direcionamento em fundamentações que melhoram o desenvolvimento dos praticantes. Os pais que tiveram a oportunidade de contribuir com a pesquisa abordaram a importância que o karatê, junto à disciplina que o esporte proporciona, trouxe melhoras na vida escolar também. O mesmo foi percebido quanto às notas, ao comportamento e a outros aspectos positivos.

Para Alves (2007), a psicomotricidade é a integração psiquismo-motricidade⁶, sendo a motricidade definida como o resultado da ação do sistema nervoso sobre a musculatura e o psiquismo como o conjunto de sensações, percepções, imagens, pensamentos e afeto. Portanto, a função psicomotora é a unidade onde se integram a incitação, a preparação, a organização temporal, a memória, a motivação, a atenção, entre outras (GONÇALVES, 2004).

⁶ O psiquismo é o conjunto de características psíquicas do ser humano. Motricidade é o conjunto de funções nervosas e musculares.

Tabela 3 – Melhorias dentro do esporte

SEXO	COORDENAÇÃO	MOTIVAÇÃO	AUTO	
			CONTROLE	CONCENTRAÇÃO
MASCULINO	80%	80%	60%	100%
FEMININO	100%	83,33%	16,66%	83,33%
TOTAL	90,9%	81,81%	36,36%	90,9%

Fonte: Elaborada pela autora, 2019.

Segundo os dados coletados através das pesquisas com os pais, foi percebido que houve alterações entre os valores acima, pois cada aluno possui um desenvolvimento diferente e uma maturação⁷, dependendo também da faixa etária. Como nos outros questionários, deixei aberto para que os pais expressassem o porquê de eles acharem que tal objetivo beneficiou seus filhos. E eles foram bem sinceros com as respostas.

São sabidas as melhorias que o esporte proporciona aos praticantes. Na tabela 3 foram abordadas 4 proposições que os pais mais acharam que tiveram influência. Mais o que mais predominou em todas as proposições que avaliei foi a coordenação e concentração, onde tanto o sexo feminino e masculino obtiveram porcentagem significativas.

‘[...] dois fenômenos que ocorrem simultaneamente nesse período, sendo que sua maior ou menor velocidade depende do nível maturacional e, em alguns momentos, das experiências vivenciadas pela criança ou pelo adolescente (KARLBERG; TARANGER apud GUEDES; GUEDES, 1997).

⁷Processo de amadurecimento do organismo.

Figura 1 – Componentes inter-relacionados do desenvolvimento humano, SP, 2009



Fonte: Adaptado de slide de aula sobre crescimento, desenvolvimento e maturação retirado da aula de mesmo nome do curso de Educação Física da Universidade do Estado de São Paulo (USP), 2009.

Para um melhor entendimento foi colocada uma figura que foi retirada do curso de Educação Física na Unesp. Ela explica o crescimento e desenvolvimento humano, considerando a individualidade de cada criança. Sendo assim, cada criança apresenta um resultado e um ritmo de crescimento.

Gomes (1991) diz que o desenvolvimento deve ser entendido como um processo contínuo, mas não linear, no qual somente o resultado é passível de ser avaliado, resultado esse que significa sempre uma alteração. Em tese, essa autora percebe o desenvolvimento como resultante da ação conjunta de fatores endógenos⁸, determinados essencialmente pela maturação, e exógenos⁹, representados pelas influências do meio. Essa ideia também é compartilhada por Guedes e Guedes (1997), que consideram as experiências vivenciadas pelos indivíduos como fundamentais às exigências do meio em que se encontram.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas evidências apresentadas nesta revisão bibliográfica, pode-se concluir a importância do karatê para o desenvolvimento psicomotor e concentração

⁸ Fenômeno ou processo que se realiza no interior.

⁹ É o plural de exógeno. O mesmo que: exteriores, externos.

de crianças que, segundo estudos, são capazes de transformar a vida intelectual e ajudar na saúde psicossial.

A relevância desse estudo é identificar, por meio do estudo de caso, os benefícios que os alunos tiveram com a prática do karatê, que pode melhorar o autocontrole, a concentração, a coordenação e a motivação de crianças com idade de 5 a 12 anos. Por meio dos questionários aplicados, observou-se que os alunos tiveram uma melhora significativa referente aos quesitos acima mencionados.

A prática de desporto pelo menos três vezes na semana em períodos de uma hora ajuda no aumento do gasto calórico, pois melhora na capacidade aeróbica, desenvolve a massa muscular e dos estímulos ao sistema neuro-psicomotor. Estudos e análises apontam que a introdução do esporte na vida das crianças é de suma importância para o desenvolvimento deles. Os benefícios, porém, não vão aparecer de imediato, ou seja, os resultados não são lineares, podendo-se dizer que é um processo contínuo.

Os exercícios que são aplicados no karatê têm o objetivo de desenvolver as capacidades motoras, de forma lúdica. Busca-se adaptar as aulas aos diferentes níveis de habilidades dos alunos, respeitando o processo de amadurecimento deles, observando a individualidade biológica de cada um. Por fim, recomendo que outros estudos sejam realizados para aprofundar conhecimentos dentro da área do ensino do karatê, demonstrando os benefícios que o esporte proporciona às crianças. Mais pesquisas podem evidenciar ainda mais os benefícios da prática esportiva para o desenvolvimento psicomotor e para a concentração dos karatecas.

REFERÊNCIAS

AROLD, Luis; COELI, Anne; VILLELA, Gabriela; ZATTI, Iraci. **O karatê como conteúdo da Educação Física escolar**. Acesso em: <https://www.efdeportes.com/efd193/o-karate-como-conteudo-da-educacao-fisica-escolar.htm> 25out. 2019.

BARREIRA, C.R.A. & MASSIMI, M. (2006). **O caminho espiritual do corpo: a dinâmica psíquica no karatê-do shotokan**. Memorandum, 11, 85-101. Disponível em: <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/a11/barreiramassimi03.pdf>. Acesso em: 20out.2018.

BARRETO, S. J. **Psicomotricidade: educação e reeducação**. 2. ed. Blumenau: Acadêmica, 2000.

BENEDICT, Ruth. **O Crisântemo e a espada**. Editora: Perspectiva; Coleção: Debates 120 Edição: 4, 2014.

FRANÇA, Tiago Porto. **Ensino de golpes e sequências de ataque sobre o desempenho em luta simulada de karate-do**. 2013. VIII, 59 f., il. Dissertação (Mestrado em Ciências do Comportamento) – Universidade de Brasília, 2013.

FROSI, Tiago Oviedo; MAZO, Janice Zarpellon. **Repensando a história do karate contada no Brasil**. Rev. bras. educ. fis. esporte (Impr.) [online]. 2011, vol.25, n.2, pp.297-312.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **A influência da prática da atividade física em crianças e adolescentes: uma abordagem morfológica e funcional**. Rev Ass Prof ativ fis Saúde, v. 10, n. 17, p. 3-24, 1995.

GONÇALVES, A. A. **Psicomotricidade na educação infantil: a influência do desenvolvimento psicomotor na Educação Infantil**. 2004. 39 f. Monografia (Especialização em Psicomotricidade). Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em:
<http://www.avm.edu.br/monopdf/7/ALESSANDRA%20DE%20ARAUJO%20GONCALVES.pdf>
f. Acesso: 12 mai. 2018.

LAGRANGE, G. **Manual de psicomotricidade**. Lisboa. Editorial Estampa, 1974.

LE BOUCHE, Jean. **A Educação pelo movimento**. Porto Alegre: Artes Médias, 1985.

MARANZANA, M. **O karatê e as demais artes marciais atuais têm suas raízes mais remotas no século V. [sl]**, 2008. Disponível em:
<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/48944.pdf>. Acesso em: 20 dez.2018.

MOREIRA, Sandro Marlos. **Pedagogia do esporte e o karate-do: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce**. 2003. 212p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275472>>. Acesso em: 20 out.2018.

OLIVEIRA, Ramiro. **História do karate na Bahia**. Extraído do livro Karatê-Dô - Uma Introdução, de Ubiratan Bezerra.

SASAKI, Y. **Manual de Educação Física: karatê-do e Tênis**. São Paulo: E.P.U., 1978.

SILVA, Maria. **Vivenciando o karatê na Educação Física: Um estudo de caso com alunos do ensino fundamental II de uma escola pública**. 2008. Curso de Graduação em Licenciatura Plena em Educação Física - Universidade Estadual Vale do Acaraú.

USP. **Slides utilizados na disciplina de Crescimento, Desenvolvimento e Maturação do Curso de Ciências da Atividade Física**. São Paulo: USP, 2009.

VELTE, Herbet. **Dicionário ilustrado de Budo: Mais de 1500 termos técnicos sobre Artes Marciais do Oriente**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1981.