

FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DO KARATÊ

DANIELLE DE OLIVEIRA FELIPE¹; DIONATANS GODOI QUINHONES²

1 – Discente da UNIGRAN CAPITAL.

2 – Docente da UNIGRAN CAPITAL,

Artigo submetido em: 26/11/2020.

Artigo aceito em: 17/12/2020.

Conflitos de interesse: não há.

E-mail para contato: danita.felipe@gmail

Resumo

O Karatê é uma arte milenar que fora de seu contexto filosófico pode se tornar uma ferramenta prejudicial para seus praticantes e para a sociedade. Segundo Rosa (2012), o verdadeiro Karatê abrange a pessoa inteira desenvolvendo simultaneamente o corpo, a mente e o espírito. Contudo, Lautert et al (2005), afirma que existe um avanço unilateral que tem ressignificado seus valores os fundamentando como um esporte: “[...] o aprendizado somente da técnica faz com que esqueçamos dos ensinamentos da cultura oriental em que são fundamentados os valores e princípios desta arte milenar.” (LAUTERT et al, 2005, p.136). Portanto, houve o interesse por estudar como esta arte pode influenciar na promoção e construção de valores integrados aos aspectos de motivação de seus praticantes. O objetivo deste estudo foi verificar os fatores motivacionais que influenciam a prática do Karatê em seus aspectos esporte e filosofia de vida, bem como identificar possíveis diferenças entre o que motiva o Karatê Esporte e o Karatê Arte Marcial. Teve também como objetivo analisar a filosofia do Karatê como um fator motivacional de seus praticantes, investigar a motivação no relacionamento do aluno com o Professor e o que leva alunos graduados a deixarem a arte. Foram realizados estudos bibliográficos e uma pesquisa de campo de cunho exploratório descritiva, com abordagem qualitativa. Foi aplicado um questionário com perguntas semi-estruturadas, elaboradas pela própria pesquisadora e o questionário validado de Escala de Bem Estar Subjetiva, para posteriormente ser feita uma análise qualitativa dos dados. Participaram da mesma 10 karatecas maiores de idade de três academias de Campo Grande-MS, de diferentes estilos (segmentos) dentro do Karatê. Esta pesquisa trouxe a discussão de que o Karatê afastado de seus princípios filosóficos, “Karatê esporte”, pode acarretar uma distorção na compreensão e na prática da modalidade. Contudo, a filosofia da arte foi encontrada como fator motivacional para sua prática, mesmo para o karateca com foco em competições. Os fatores ligados às competições não foram identificados como predomínio de preferência dos praticantes. Os principais motivos que os levaram a pararem e terem vontade de parar de treinar foram questões externas ao contexto da arte, não podendo relacionar a desmotivação aos seus aspectos esporte e filosofia. Pela Escala de Bem Estar Subjetiva destacou-se o autocontrole e o equilíbrio emocional, havendo predominância de sentimentos positivos. Dentro da pesquisa foram encontrados como fatores motivacionais o relacionamento aluno/professor, sendo que este motiva a vivência da filosofia do Karatê e esta motiva os praticantes dentro e fora da arte, bem como os ex-praticantes. Também outros aspectos foram encontrados como honra, qualidade de vida, equilíbrio emocional, respeito, saúde física/mental, exercício físico, formação do caráter, amizade e a graduação. A competição não foi um fator predominante, já a filosofia do Karatê foi seu fator motivacional mais marcante e inerente ao relacionamento do aluno com o Professor. Este é visto muito mais como um amigo ou um pai/mãe, do que como apenas um técnico. Em função dessa qualidade de relacionamento aluno/professor é notório que o Professor tem grande responsabilidade na formação dos seus alunos para o Karatê e para a vida. Assim, é imprescindível que o mesmo tenha um preparo que lhe de amplitude de conhecimentos para ensinar.

Isso faz com que os domínios da Educação Física sejam de grande valia associados aos conhecimentos próprios da arte.

Palavras-chave: Karate.

Abstract

Karate is an ancient art that, outside of its philosophical context, can become a harmful tool for its practitioners and for society. According to Rosa (2012), true Karate encompasses the entire person, simultaneously developing the body, mind and spirit. However, Lautert et al (2005), affirms that there is a unilateral advance that has re-signified its values, basing them as a sport: "[...] learning only the technique makes us forget the teachings of the oriental culture in which they are based the values and principles of this ancient art." (LAUTERT et al, 2005, p.136). Therefore, there was an interest in studying how this art can influence the promotion and construction of values integrated with the motivating aspects of its practitioners. The objective of this study was to verify the motivational factors that influence the practice of Karate in its sport and philosophy of life aspects, as well as to identify possible differences between what motivates Karate Sport and Karate Art Martial. It also aimed to analyze the philosophy of Karate as a motivational factor for its practitioners, to investigate the motivation in the student's relationship with the Teacher and what drives graduate students to leave the art. Bibliographic studies and a descriptive exploratory field research were carried out, with a qualitative approach. A questionnaire was applied with semi-structured questions, elaborated by the researcher herself and the validated questionnaire of the Subjective Wellbeing Scale, for later qualitative analysis of the data. Ten older karatekas from three gyms in Campo Grande-MS, of different styles (segments) within Karate, participated in the same. This research brought the discussion that Karate apart from its philosophical principles, "Karate sport", can cause a distortion in the understanding and practice of the sport. However, the philosophy of art was found to be a motivational factor for its practice, even for karateka with a focus on competitions. The factors related to the competitions were not identified as the predominance of preference of the practitioners. The main reasons that led them to stop and want to stop training were issues external to the context of art, and they cannot relate demotivation to their sport and philosophy aspects. The Subjective Well-Being Scale highlighted self-control and emotional balance, with a predominance of positive feelings. Within the research, the student / teacher relationship was found as motivational factors, which motivates the experience of the philosophy of Karate and this motivates practitioners inside and outside the art, as well as ex-practitioners. Other aspects were also found, such as honor, quality of life, emotional balance, respect, physical / mental health, physical exercise, character formation, friendship and graduation. Competition was not a predominant factor, as the philosophy of Karate was its most striking and inherent motivational factor in the student's relationship with the Teacher. This is seen much more as a friend or a parent than as just a coach. Due to this quality of student / teacher relationship, it is clear that the Teacher has great responsibility in training his students for Karate and for life. Thus, it is essential that he has a preparation that gives him the breadth of knowledge to teach. This makes the domains of Physical Education of great value associated with the knowledge of art.

Keywords: Karate.

Introdução

O Karatê-Dô, ou, de acordo com Filho (2014), "a arte das mãos vazias", segundo Frosi e Mazo (2011), nasceu em Ryukyu, um arquipélago situado ao leste da China e Sul do Japão sendo Okinawa sua ilha de destaque e estando em condição de estado subordinado da China, séculos XIII e XIV. Surgiu como uma forma de sobrevivência dos camponeses (heimin) que a desenvolveram para defenderem suas famílias de serem

cruelmente assassinadas quando a colheita não era bem sucedida e os guerreiros militares (peichin) iam cobrar os tributos governamentais.

Ao se propagar por todo o mundo com suas características orientais, chegou ao Brasil no século XX com as imigrações japonesas. (LAGE e JUNIOR, 2006). De acordo com Rosa (2012), o Karatê-Dô chegou ao Brasil logo depois da Segunda Guerra Mundial e em 1955, tendo se formado em São Paulo uma colônia japonesa, foi então fundada nesta cidade a primeira academia

da referida arte sendo ela do estilo shotokan. Segundo Frosi e Mazo (2011), em 1999 foi então fundada outra academia sendo a primeira do estilo Goju-Ryu, fazendo com que em 1960 fosse fundada a Associação Brasileira de Karatê que com o passar do tempo originou a Confederação Brasileira.

O Karatê é uma arte que vai além da aprendizagem dos gestos técnicos de uma luta, traz consigo a aprendizagem de valores morais herdados da cultura oriental. De acordo com Rosa (2012), o verdadeiro Karatê é aquele que abrange a pessoa inteira desenvolvendo simultaneamente o corpo, a mente e o espírito.

No entanto, Lautert *et al* (2005), afirma que existe um avanço unilateral no Karatê que tem ressignificado seus valores os fundamentando como um esporte: “[...] na qual o aprendizado somente da técnica faz com que esqueçamos dos ensinamentos da cultura oriental em que são fundamentados os valores e princípios desta arte milenar.” (LAUTERT *et al*, 2005, p.136). Dessa forma, os autores afirmam que no Karatê-Do (arte) há uma vertente que está deixando de assim o ser e o tornando um esporte competitivo.

Dessa forma, deve se conhecer as razões pelas quais um indivíduo busca uma atividade física, bem como o que os faz persistirem para ter eficácia no direcionamento e desenvolvimento da mesma. (JUNIOR, 2000). O autor defende que a motivação é um elemento chave para a realização de uma atividade física. Segundo Neves *et al*, (2010), o Karatê oferece a motivação entre outros fatores como a concentração, o autocontrole, a coordenação, um código de honra ligado ao esforço, ao caráter e à razão, atividade anaeróbia e aeróbia.

A vivência no Karatê é um constante aprendizado, esta arte propicia a oportunidade de diversificadas relações sociais/pessoais, tendo em si um código próprio de conduta que organiza as mesmas, sua filosofia, que é como o espírito da arte. Quando o Professor ensina as técnicas em conjunto com a aquisição de valores gera uma seleção de Karatecas conscientes, quando isso não ocorre, ela pode ser usada de maneira equivocada provocando malefícios tanto para sociedade quanto para seus adeptos.

Partindo desse âmbito, houve o interesse por estudar como o Karatê pode influenciar na

promoção e construção de valores integrados aos aspectos de motivação de seus praticantes. Buscou-se assim verificar os fatores motivacionais que influenciam a prática do Karatê em seus aspectos esporte e filosofia de vida, bem com identificar possíveis diferenças entre o que motiva o Karatê Esporte e o Karatê Arte Marcial. Teve também como objetivo analisar a filosofia do Karatê como um fator motivacional de seus praticantes, investigar a motivação no relacionamento do aluno com o Professor e o que leva alunos graduados a deixarem a arte.

A Motivação para a Prática do Karatê

A motivação de acordo com Martins (2014) é um tema bastante central dentro da atividade humana, sendo que boa parte das investigações feitas pela psicologia estão ligadas direta ou indiretamente a ela.

Para Martins (2014) quando se fala em motivação é inevitável recordar do motivo, uma vez que ele é o alicerce do processo motivacional. Assim, o motivo que move uma pessoa para uma determinada prática é a razão que faz com que o organismo aja: “[...] é o estado do organismo pelo qual a energia é mobilizada e dirigida a determinados elementos do meio.” (MARTINS, 2014 p.17).

O autor ressalta que todo o potencial de um indivíduo pode ser utilizado de uma maneira mais eficiente trabalhando a motivação pessoal, o treinamento e a educação formal fazendo com que ele se destaque e realize seus sonhos e ideais pessoais. Logo, a motivação é um elemento que tem um papel fundamental na vida de cada pessoa por funcionar como uma mola propulsora no alcance de seus objetivos, em todas as áreas de sua vida. Ainda de acordo com o referido autor, ela apresenta as orientações intrínseca e extrínseca, sendo intrínsecos os fatores pessoais e extrínsecos os fatores ambientais.

Amorim (2010) explica que a motivação intrínseca é aquela em que a pessoa realiza uma atividade por si mesma, tendo capacidade para tal e controle de suas ações, fazendo-a pelo prazer de realizá-la, tendo sua satisfação na execução da própria atividade: “[...] é relacionada ao compromisso do indivíduo com a atividade propriamente dita, buscando apenas o prazer como recompensa, sendo a atividade um fim em si

mesmo". (DECI; RYAN, 1985 *apud* AMORIM, 2010, p. 17).

Já a motivação extrínseca é aquela em que a pessoa realiza algo não pelo prazer proporcionado, mas sim por motivos externos à atividade como o reconhecimento, não receber um castigo, receber um prêmio, se integrar a determinado grupo.

Junior (2000) afirma que trabalhar com recompensas como uma forma de incentivo de superação do aluno, com o intuito de promover paralelamente uma integração de valores é um recurso positivo, mas se pregar algo falso tem um resultado contrário, desvirtuando os valores e dissipando as energias de maneira negativa. Em relação à motivação e a Educação Física o autor destaca que, embora existam muitos fatores envolvidos, é imprescindível educar concomitantemente aos ensinamentos de práticas de atividades físicas.

Já para Moretti (2003, p.4): "A motivação é curiosa porque os motivos não podem ser observados ou medidos diretamente, tem que ser inferidos do comportamento das pessoas." A autora, aborda a motivação como um sentimento de análise subjetiva sendo possível ser identificada de forma indireta, pela conduta das pessoas. Afirma também que a motivação pode ser trabalhada para o bem ou para o mal, levando o indivíduo a mostrar o seu pior ou o seu melhor. Assim, uma pessoa pode até ser convencida a ter um comportamento apenas em função de uma recompensa, mas isso não será duradouro, a menos que ela realmente assuma as atitudes e os valores do motivador.

De acordo com Fonseca (2006), citado em Neves, Lozano e Manoel (2009, p. 25): "[...] quanto mais rica em emoções for a vida afetiva, mais rica poderá ser em sentimentos; quanto mais inteligente, menos cedo poderá transformar as suas emoções em sentimentos [...]" Por outro lado, os sentimentos e as emoções precisam de algo externo para serem elaborados e de um estímulo para dar a personalidade toda um tom afetivo.

Ter uma relação mais ampla com o mundo bem como uma inteligência estimulada e uma educação continuada, facilita para que haja o referido estímulo sendo ele originado no exterior ou no interior da alma. Assim, de acordo com

Neves, Lozano e Manoel (2009, p28): "A vontade não produz: os desejos, os sentimentos, os pensamentos e, nem sequer os impulsos. Não os produz, mas seleciona-os, delimita-os, modera-os, estimula-os." Os autores se referem a vontade como o que acontece no intervalo entre o pensar e o fazer, entre o desejo e a conquista. O desejo que promove o querer, ou seja, desejar e acreditar ser possível e conveniente sua realização, para que então haja o impulso.

Relacionamento Aluno Professor

Segundo Moraes e Varela (2007), desde o início da vida o sentimento de conseguir ser competente leva o ser humano a motivação, de maneira que a percepção de suas competências é ligada a seus estímulos internos e externos, sendo que, no convívio social surge a necessidade de estima em relação a si mesmo (autoestima), e em relação a ser reconhecido pelos outros. Tendo o referido reconhecimento, nascem então os sentimentos de segurança e de um valor sociocultural positivo, quando não o recebem podem ocorrer condutas devastadoras ou infantis no intuito de ter a atenção voltada para si.

Considerando-se que, de acordo com Silva e Navarro (2012, p.96): "[...] o professor tem um papel de grande relevância no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que se apresenta como pessoa mais experiente e com mais conhecimento sistematizado do que o aluno.", esta é uma relação que terá grande influência nas percepções do aluno quanto as suas próprias competências, então: "[...] o aprender se torna mais interessante quando o aluno se sente competente, pelas atitudes e métodos de motivação adotados pelo docente [...]" (SILVA e NAVARRO, 2012, p. 97).

De acordo com Moraes e Varela (2007), a forma como o Professor ministra suas aulas é determinante na motivação do aluno, podendo assim interferir negativa ou positivamente no desenvolvimento dos mesmos. Dessa maneira, é possível identificar quão fundamental é o papel do Professor no desempenho do aluno. Também Silva e Navarro (2012), destacam que o relacionamento professor-aluno é decisivo para que haja o ensino e que o afeto é um sentimento inerente a este relacionamento, bem como a todas relações humanas.

Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004), os Professores são capazes de influenciar grandemente o estilo motivacional dos alunos pela qualidade de seu relacionamento com eles, podendo ser considerado como predominante fonte de realização ou decepção das necessidades psicológicas deles. Dessa forma, as autoras abordam que: “A motivação intrínseca do aluno não resulta de treino ou instrução, mas pode ser influenciada principalmente pelas ações do professor.” (GUIMARÃES E BORUCHOVITCH, 2004, p. 147), sendo possível verificar que o papel do Professor é fundamental na vida do aluno.

Caracterização do Karatê e os Princípios Filosóficos

Antes de tratar os princípios da filosofia do Karatê é importante trazer uma abordagem que dimensiona a oposição existente entre as formas das construções filosóficas no ocidente e no oriente.

Rohden (2009), explica que a filosofia oriental e a filosofia ocidental trazem consigo as características desenvolvidas de acordo com suas culturas. “O homem ocidental está habituado a identificar a *Realidade* com os fatos, ao passo que para o oriental os fatos são simples reflexos fortuitos e secundários da *Realidade*, assim como os reflexos de um objeto não são este objeto e este existiria sem aqueles.” (ROHDEN, 2009, p. 21).

Desta maneira, no ocidente o mundo é visto a partir do exterior, pelo lado de fora e no oriente é o inverso, o percebem pelo lado de dentro. Isso faz com que a filosofia ocidental seja mais intelectiva ao passo que a oriental seja de caráter intuitivo.

No ocidente o objeto da filosofia parte do mundo, ao passo que, para o homem ocidental são os fatos que identificam a realidade, somente a partir deles algo se torna real, válido. Já no oriente, os fatos acontecem como elementos secundários da realidade que é espiritual e subjetiva, uma visão do mundo que tem o homem como principal referencial (ROHDEN, 2009).

Assim, algumas fontes utilizadas nesta abordagem tiveram origem numa cultura divergente da ocidental, mas são representativas no universo desta arte oriental e milenar, o Karatê-Dô: “[...] que vai até a construção de valores que enaltecem o ser humano puro, por meio da cultu-

ra, tradição e filosofia orientais, só chega aos praticantes de maneira, muitas vezes, informal.” (LAUTERT *et al*, 2005, p. 136). Partindo desse aspecto, os autores explicam que os treinamentos eram outros quando seus objetivos eram outros, sendo como eventos onde tudo que acontecia era voltado para atitudes morais bem como valores e virtudes humanas, mas que estão sendo perdidos devido ao aspecto esportivo que tem adquirido.

Para Lage e Junior (2006, p. 02): “O Karatê carrega consigo fortes traços da tradição oriental, comumente chamados e identificados como “filosofia”, termo relacionado aos aspectos da sabedoria, cultura e conduta existentes nas artes marciais.”

Também Filho (2014, p. 10) ressalta que: “O Karatê-Dô mais contemporâneo carrega consigo fortes traços da tradição japonesa, comumente chamado e identificado como filosofia de vida, termo este que se relaciona aos aspectos herdados da sabedoria-cultura e conduta oriental”. Desta forma, é possível observar que o Karatê é uma arte marcial milenar que, mesmo sendo mundialmente difundida ainda conserva em si sua filosofia oriunda de sua origem oriental.

De acordo com o site da Associação Japonesa de Karatê (2017), os antigos Professores na JKA (Japan Karatê Association) criaram o Five Dojo Kun, que é conhecido como um código de conduta do Karatê e deve ser estudado por todos seus alunos ensinando-os atitudes corretas, estando de espírito equilibrado e virtudes, no intuito de se empenharem dentro e fora do dojo. O dojo kun do karateca é como o Bushido (código de honra) do samurai (aquele que serve), é o caminho para que ele seja um verdadeiro karateca tendo corpo, mente e espírito caminhando juntos e se desenvolvendo de maneira simultânea, da mesma forma que o Bushido tinha a pretensão de auxiliar os samurais no domínio da natureza, na compreensão do universo e da própria mente, assim como estimular a força, o autocontrole e a sabedoria.

Bushido é baseado em sete princípios essenciais:

1. seigi (justiça): A decisão certa e retidão
2. yuki (neve): Bravura e heroísmo
3. jin: Compaixão e benevolência a todos
4. reigi (cortesia): Cortesia e ação correta

5. makoto (verdadeira): Verdade e total sinceridade
 6. meiyo (honra): Honra e glória
 7. chugi (lealdade): Devoção e lealdade
- Como explica Oliveira (2015, p. 20):

Bushido significa literalmente "caminho do guerreiro" - era um código de honra não escrito e um modo de vida para os samurais, que fornecia parâmetros para esse guerreiro viver e morrer com honra. Aos guerreiros, seguir esse código era priorizar a justiça, humildade, lealdade, fidelidade, honra, auto sacrifício, modos refinados, espírito marcial e acima de tudo, morrer dignamente.

Dessa maneira, o site da Associação Japonesa de Karatê (2017), afirma que a coragem e o espírito marcial eram valores naturais ligados a essencia do Bushido. No entanto, o Samurai buscava mais que isso, buscava a total virtude em ação e pensamento e para tanto os valores de bondade, lealdade, disciplina, piedade filial (atitude de respeito aos pais e antepassados), honestidade, sinceridade e honra faziam parte da sua busca pela sabedoria, força pacífica e compreensão e, sendo o Bushido enfatizado de maneira escrita, auxiliou o Samurai a alcançar essa harmonia mesmo perante as dificuldades. Sendo ele a base do dojo kun deu ao karatê algumas de suas maiores benfeitorias.

Dôjô-kun (Código de Ética)

Primeiro: Esforçar-se para formação do caráter

Primeiro: Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão

Primeiro: Criar o intuito do esforço

Primeiro: Respeito acima de tudo

Primeiro: Conter o espírito de agressão

O Karatê e a Educação Física

De acordo com Vargas e col. (2014), é ampla a discussão sobre as artes marciais e a dança fazerem ou não parte dos conteúdos da Educação Física. Em 1998 foram criados o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e o Conselho Regional de Educação Física (CREF) pela da lei 9696. Assim, a União deu a esses órgãos autonomia para " [...] normatizar, orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos Profissionais de Educação Física e das pessoas jurídicas, cuja finalidade básica seja a prestação de serviços nas áreas das atividades físicas, desportivas e similares." (VARGAS e col., 2014, p. 135).

De acordo com a lei 9696/98 em seu artigo art. 3º o papel da Educação Física é designado de maneira bastante genérica sendo que, Vargas e col (2014) explicam que em 2002, que houve a especificação em relação às lutas através do art. 1º da Resolução CONFEF 46/2002: "Art. 1º - O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, [...] ioga, [...]"

Assim a referida Resolução tornou obrigatório aos Professores de artes marciais terem registro no CREF para poderem atuar, sendo que aqueles que comprovassem que davam aula desde três anos antes da lei 9696/98, poderiam continuar atuando como profissional provisório, a partir de um curso ofertado pelo próprio CREF, resolução 045/2002, em parceria com Instituições de Ensino Superior.

Imediatamente houve contestação legal pelas Federações e Confederações, tanto das artes marciais quanto da dança. Enquanto para Vargas e col. (2014), o desporto se enquadrava dentro do que rege a lei 9696/98 em seu artigo art. 3º, Júnior e Drigo (2001), defendem que o CONFEF deve se atentar para o fato de que dificilmente é possível encontrar mestres e doutores capacitados para ensinar as lutas e as artes marciais nas instituições de ensino superior e mesmo que não houvesse tal dificuldade isso poderia acarretar a não sobrevivência das lutas como desporto ou cultura já há tanto tempo praticadas por milhares de brasileiros. Assim, de acordo com Drigo et al (2011), ainda não há um consenso nacional quanto a obrigatoriedade, pois as lutas podem se configurar em desportos e/ou atividades culturais.

Estudando o livro de Paula (1996) é possível verificar que o autor especifica o Karatê-Dô e o Karatê esporte para direcionar seu livro, no entanto afirma que os dois podem andar juntos. No que tange a Educação Física e o Karatê o autor traz que: "A musculação é um ótimo exercício para ser incorporado no treinamento físico de um lutador, desde que seja bem orientada no sentido de ganhar força, potência, velocidade e resistência.

cia, atributos essenciais para quem aspira ser lutador." (PAULA, 1996, p. 49).

Dessa maneira, pode se constatar que sendo a musculação um dos elementos da Educação Física este é mais um fator de ligação entre ela e a referida modalidade marcial de luta. O autor ainda ressalta que:

A força e a velocidade são armas eficientes numa luta, porém, sem o devido controle emocional, acrescido de inteligência, é como soltar um touro numa loja de louças; se você consegue reunir, inteligência, força, velocidade e controle emocional em qualquer esporte, com certeza você será um atleta de destaque em sua modalidade. (PAULA 1996, p. 50).

Desta forma esclarece que existe um conjunto de fatores que precisam ser interligados para tornar um karateca completo chegando também ao ponto de se destacar, caso contrário, pode trazer consequências negativas voltadas para a destruição e o desperdício.

O referido autor da mesma forma traz exemplos de extremos ligados a preparação física de karatecas que participam de competições, daquele que não é adepto da preparação física e daquele que a realiza de maneira excessiva. Desta maneira Paula (1996), explica que o primeiro normalmente atinge a fadiga no meio do processo e o segundo muitas vezes entra em overtraining ligado a excessiva preparação física e estado psicológico desgastado.

Paula (1996) ainda afirma que o treinamento físico deve ser unido a inteligência para conduzirem seu praticante ao êxito, que é o resultado de um todo do qual a preparação física sendo feita adequadamente será um elemento somatório.

É possível confirmar a eficácia do papel da Educação Física no Karatê uma vez que: "[...] o atleta tem que ser completo em todos os aspectos, e uma preparação física eficiente é sem dúvida um grande requisito para obter vitórias. [...]" (PAULA, 1996, p. 49). Ou seja, além do treino das técnicas da arte, há também o condicionamento físico dentro da própria modalidade para uma melhor capacitação de seus alunos, sendo este também um critério fundamental quando o karateca se propõe a participar de campeonatos.

Assim: [...] não existe nada mais decepcionante e humilhante para um atleta de nível, do

que perder uma luta importante porque sua preparação física foi inadequada. (PAULA, 1996, p. 50). O autor afirma usando um momento de competição como exemplo, que um karateca com domínio dos requisitos da arte pode ter uma grande frustração se não tiver um bom preparo físico. Dessa maneira, é possível entender que no que tange a Educação Física dentro da arte, ela é como uma base sem a qual, a partir de um nível de maior desenvolvimento do aluno, sua arte fica incompleta sendo também improvável atingir esse nível sem o referido treinamento.

Uso dos Princípios Psicomotores do Karatê

De acordo com Kanazawa (2010, p. 28): "O karatê é, acima de tudo, uma arte marcial. Como tal, o seu treinamento envolve um alto grau de seriedade para todos os que o estudam." Assim, para uma pessoa seguir este caminho tem que querer muito, já começando a trabalhar o espírito de determinação para sua auto superação, que deve ser uma busca constante do verdadeiro karateca, pois: "O caminho das artes marciais, como caminho para o conhecimento não oferece atalhos convenientes." (KANAZAWA, 2010, P. 28).

Desta forma, ele explica que no Karatê há primeiro a busca pela aprendizagem, a parte de movimento, exercício físico e que sem treinamentos intensos não há como verdadeiramente se apropriar do Karatê. Portanto é preciso que o praticante tenha verdadeira vontade de ficar forte dentro do contexto da arte.

No entanto, quando um aluno se baseia apenas nisso "ficar forte" seu treinamento resulta no desenvolvimento de uma técnica onde não há a presença do coração, onde pode acontecer dele ser como uma amostra, fazendo com que qualquer senso de dignidade deixe de existir. Ou seja, se a pessoa quer somente derrubar seu oponente não é preciso aprender karatê, já que existem muitos meios mais fáceis para isso.

Dessa maneira Kanazawa (2010), relata sobre os eventos competitivos de karatê e deixa claro que nas disputas não há o objetivo de vencer a qualquer custo, pois é valorizada a beleza da técnica e a forma como um adversário é vencido. Então o aluno deve enraizar os princípios da arte para ter o domínio da técnica e de si mesmo em uso dela, de maneira que a técnica e a mente se

unifiquem. Para o autor a soma dos valores com os treinos técnicos são o caminho para a vitória.

O autor também ressalta que o conhecimento acadêmico é de suma importância para que o karateca adquira suas próprias opiniões a partir de seus pensamentos. “[... a busca pelo caminho duplo das artes literárias e das artes marciais não é uma tarefa fácil, mas mesmo o esforço de tentar atingir esse objetivo vai abrir novas oportunidades que de outra forma não ocorreriam...]” (KANAZAWA, 2010, p. 29).

Por outro lado Paula (1996), diz que em relação ao preparo físico dos atletas de Karatê o estado psicológico desgastado, quando a derrota se torna algo inadmissível e a vitória apenas uma obrigação a se cumprir, é um dos fatores ligados à excessiva preparação física que pode provocar o overtraining e um desequilíbrio emocional no atleta que passa a não sentir o mínimo prazer com as vitórias e a se angustiar com as derrotas, tendo então o treinamento como uma obstinação.

O autor se refere também a uma situação em que a preparação física se torna prejudicial por questões pessoais com o não gostar, que é algo subjetivo e por questões psicológicas que, de acordo com Monteiro e Scaloni (2008), estão diretamente ligadas a motivação e a consequente aprendizagem e desenvolvimento de técnicas dentro de treinamentos físicos. Assim, os aspectos psicológicos são fundamentais para que o karateca obtenha equilíbrio em seus treinos.

Paula (1996), ainda destaca que em geral é o atleta com inadequado preparo psicológico, em relação ao equilíbrio mental em entender sua capacidade de superação e suas próprias limitações, que acredita ser necessário treinar até a exaustão para impedir que sua performance caia durante as competições. O autor também explica que quando esses karatecas não realizam seus treinos como planejavam se sentem culpados e são atletas que normalmente convivem com alguma lesão, o que faz com que estejam sempre se queixando de dores, sendo que os aspectos psicológicos são fundamentais para essa percepção.

Assim, Vianna (2008) afirma que o Karatê feito de forma equilibrada, voltado para a Educação e para a Qualidade de Vida, pode proporcionar melhorias em aspectos como a coordenação

motora geral e específica, a amplitude das articulações e a resistência musculoesquelética.

Metodologia

Foram realizados estudos bibliográficos, a partir dos quais feita uma pesquisa de campo de cunho exploratório descritiva, de corte transversal, com abordagem qualitativa. Na pesquisa de campo foi aplicado um questionário com perguntas semi-estruturadas, elaboradas pela própria pesquisadora e o questionário validado de Escala de Bem Estar Subjetivo (EBES), para posteriormente ser feita uma análise qualitativa dos dados coletados.

A EBES foi desenvolvida, de acordo com Albuquerque e Trócoli (2004), a partir de escalas existentes no exterior e elaborações de itens analisados em grupos de validação semântica, com o intuito de compreender como as pessoas percebem suas próprias vidas, o que promove a felicidade, o que a extingue e quem a tem nas dimensões: satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

Cumprindo-se os procedimentos éticos, inicialmente houve o contato com os Professores responsáveis pelas academias para lhes apresentar a proposta da pesquisa e uma vez sendo aceita foi combinada a data para aplicação da mesma. Na ocasião foi entregue a cada Professor a carta de apresentação e solicitado que preenchessem e assinassem a carta de autorização.

Assim, foi feito o contato de forma individual com os alunos para convidá-los, deixando claro que não seriam identificados, conforme resolução 510/16. Explanando o propósito da pesquisa, lendo e explicando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Em seguida, receberam uma via e assinaram outra para finalmente responderem os questionários. Foi feito um contato também com três ex-alunos que se propuseram a participar, sendo que neste caso a pesquisadora se deslocou até suas residências para efetivação da pesquisa.

Foi realizada na segunda quinzena de Setembro de 2017, participaram da mesma 10 Karatecas de três academias de Campo Grande-MS, dos estilos KyodokyoKushin, Bu-Dô-Kai e Tokai-Kan. A população foram Karatecas que praticam a modalidade há no mínimo três anos, ou praticaram por no mínimo três anos, com idade acima de 18 anos de ambos sexos que tenham o Karatê como uma arte (Karatê-Dô) e/ou como um esporte (Karatê).

Feita a pesquisa, seus dados foram apresentados de forma descritiva bem como por quadros para uma melhor mensuração. Desta maneira, as questões abertas foram transcritas para o trabalho para sua análise, bem como as demais que foram melhor visualizadas também com o uso de quadros.

Resultados

A pesquisa realizou-se entre os dias 18 e 24 de Setembro do ano 2017 tendo a participação de três ex-karatecas e sete karatecas de três academias de Campo Grande/MS. Dessa maneira, foram totalizados dez sujeitos, no entanto um questionário foi invalidado, pois o colaborador não respondeu a Escala de Bem Estar Subjetiva (EBES), tendo sido analisados somente nove sujeitos. Para uma melhor organização dos dados os colaboradores foram denominados por letras e números em: K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, e K9.

Entre os participantes apenas dois são do gênero feminino, uma praticante K1 e uma ex-praticante K9 e na organização dos dados os ex-praticantes foram colocados na seguinte sequência: K7, K8 e K9. Os karatecas praticantes tem idade entre 18 e 24 anos com apenas uma exceção, K1 que tem entre 30 e 35 anos. Dois dos ex-praticantes tem entre 30 e 35 anos e um, K7, tem de 25 a 30 anos de idade.

Dois deles tem 5 anos de vivência e os outros tem 10 anos ou mais, sendo que o que relatou mais tempo foi o K8 que esteve 18 anos dentro do Karatê, no entanto está entre os ex-

praticantes. Quanto a graduação, de acordo com Oliveira (2015), dentro da arte as primeiras graduações são denominadas de Kyu (classe) e acontecem de forma decrescente de maneira que ao chegar a graduação marrom, uma antes da faixa preta, está no 1º Kyu. A partir da graduação preta evolui de forma crescente Dan (grau) iniciando com o 1º Dan. Assim, os sujeitos da pesquisa são três de graduação marrom (1º Kyu) e os demais graduação preta de 1º a 2º Dan, com exceção do K6 que está na graduação laranja (5º Kyu), embora tenha 5 anos de prática.

Quanto a aplicação da Escala de Bem-Estar Subjetiva (EBES) foi possível verificar que K1, pela Subscala 1, sente-se bem apresentando predominância de sentimentos positivos. Na subescala 2 ele “concordou plenamente” e “concordou” com todas as afirmações de sentimentos positivos, “discordando plenamente” e “discordando” dos negativos, isso mostra que há um equilíbrio nos seus sentimentos e tendo em vista que o mesmo tem mais de 12 anos de vivência na arte é possível confirmar que o Karatê contribui para isso.

K 2 respondeu na Subescala 1 que se sente “nem um pouco” ou “um pouco” em relação aos aspectos negativos. Já entre os fatores positivos os sentimentos “entusiasmado, dinâmico, engajado, vigoroso e estimulado” foram assinalados como “nem um pouco” e “pouco”, mostrando uma coerência que também ocorre se for observado que afirmou se sentir moderadamente “empolgado” e “animado”, entre outros sentimentos interligados. Assim analisando, os sentimentos positivos predominam e embora alguns deles não estivessem sendo satisfatórios, isso não fez com que os sentimentos negativos ganhassem força.

Pela Subescala 2, foi possível verificar que K 2 sente-se bem tendo classificado com mais alta intensidade os sentimentos positivos e baixa intensidade os negativos. Dessa forma, pode se afirmar que há um equilíbrio entre as respostas e

que este Karateca, com 15 anos de prática, consegue não dar reforço aos sentimentos negativos, mesmo com parte dos sentimentos positivos tendo moderada intensidade, indicando que o Karatê pode auxiliar diretamente na saúde e equilíbrio mentais.

Quanto ao K 3 na Subescala 1 mesmo havendo predominância de baixa intensidade nos sentimentos negativos alguns se destacam sendo colocados como “bastante” (apreensivo, irritado, ansioso e nervoso) e “moderado” (preocupado). Entre os sentimentos positivos também apresentou alguns percebidos como “um pouco” (amável, agradável, inspirado e vigoroso), havendo predominância dos sentimentos positivos de forma que é possível dizer que K 3 sente-se bem.

Pela subescala 2, vê-se que a vida de K 3 não está ruim, nem totalmente boa, uma vez que assinalou que “não sabe” nos itens 48, 51, 54, 58 e 61, havendo assim uma correlação entre as respostas das Subescalas. Portanto, sendo ele karateca há 10 anos é possível identificar que houve equilíbrio entre suas respostas e autocontrole entre seus sentimentos.

O K 4 na Subescala 1 afirmou estar “moderadamente” alarmado, ansioso, indeciso e “bastante” agitado, os demais sentimentos negativos ficaram entre “nem um pouco” e “um pouco”. Quanto aos sentimentos positivos está “moderadamente” agradável, seguro, entusiasmado, empolgado e vigoroso, no mais está “bastante ou extremamente”. Na Subescala 2, K 4 posicionou se no mesmo sentido colocando que “não sabe” nos itens 53 e 58 e nos demais houve predominância de bons sentimentos sobre sua vida. Este sujeito tem 5 anos de vivência no Karatê, sendo assim possível considerar a arte como um fator favorável para tal equilíbrio.

Na Subescala 1, K5 afirmou estar “bastante” apreensivo e ansioso, “nem um pouco” vigoroso. Colocou que se sente “moderadamente” em sentimentos que estão ligados a estes como: entusiasmado, dinâmico, abatido, agitado. No

entanto, a predominância dos sentimentos indica que ele se sente bem. Assim, na Subescala 2, K5 reforçou os sentimentos positivos e não reforçou os negativos afirmando que “não sabe” nas questões 49, 52 e 53. Considerando-se que marcou que “concorda” que “sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida”, indica que há uma prevalência de sentimentos positivos embora nem tudo esteja como ele gostaria. Assim, tendo 10 anos de prática da arte, é possível verificar que o Karatê tem influenciado positivamente sua vida, pois mesmo tendo contrariedades mantém predomínios positivos.

O sujeito K6 tendo 5 anos no Karatê, afirmou se sentir “extremamente” animado e “nem um pouco” desanimado, no entanto também afirmou estar “bastante” entusiasmado e disposto e por outro lado “nem um pouco” empolgado, vigoroso, estimulado e “moderadamente” agitado, apresentando um contrassenso. Na Subescala 2, não houve nenhum reforço aos sentimentos negativos e nos positivos disse “não sei” nas questões 49 e 61 havendo afirmações nas demais questões positivas.

Embora o karateca em questão se sinta bem apresentou algumas questões de conflito sendo interessante observar pelas demais questões por ele respondidas que é um karateca que não vê diferença entre o Karatê-Do e o Karatê Esporte e que tem nas competições seu maior estímulo para treinar, ou seja, não tem a filosofia como seu foco sendo este um diferencial que pode ter favorecido este quadro.

O sujeito K7 respondeu a Subescala 1 muito harmoniosamente podendo se afirmar que ele se sente muito bem, sendo que na Subescala 2 as respostas acompanharam o perfil das primeiras questões. Este é um ex-karateca que teve 13 anos de vivência dentro da arte e afirmou na questão 17 do Questionário que “o Karatê não sai de você, não fica no tatame”, de maneira que pode se identificar que mesmo não estando mais treinan-

do os fundamentos da arte se mantêm em sua vida auxiliando em seu equilíbrio.

Quanto ao K8 houve predominância da opinião “nem um pouco” ao se tratar dos sentimentos negativos da Subescala 1. Já sua opinião quanto aos sentimentos positivos se equilibrou entre “moderadamente” e “bastante”. Na Subescala 2 ele se manteve no mesmo padrão de respostas, sendo assim possível verificar que, embora ele não se sinta plenamente bem os sentimentos negativos não foram acentuados, mostrando um autocontrole do qual sua formação no Karatê fez parte, uma vez que teve quase 18 anos de prática da arte.

O sujeito K9 apresentou respostas coerentes na Subescala 1 entre os fatores positivos e negativos e entre ela e a Subescala 2. Logo, é possível afirmar que embora se sinta “moderadamente” ansioso, impaciente, agitado e inspirado, ele se sente bem tendo predominado as intensidades “discordo plenamente” e “discordo” nos fatores negativos e “concordo” nos fatores positivos. Sendo ex-praticante esteve 5 anos na arte e demonstrou que seu aprendizado contribuiu para seu equilíbrio.

Quanto ao Questionário, as questões 6 e 16 se referem a mesma temática de investigação e foram assim distribuídas no intuito de identificar uma possível contradição sobre os motivos que fazem um karateca ter vontade de parar de treinar. É interessante observar que nenhum dos sujeitos atribuiu ao papel do Professor a fonte de sua desmotivação.

Entre os praticantes 2 disseram que nunca tiveram vontade de parar de treinar, 3 relataram que sim, por questões fora do Karatê e na 16 relataram motivos pessoais como gravidez e estudos. Apenas K3 afirmou ser por motivos dentro e fora do Karatê explicando na questão 16 que foi devido a desvalorização do Karatê, não dizendo especificamente o verdadeiro motivo.

Dos 3 ex-praticantes, 2 atribuíram a questões fora do contexto da arte, K9 justificou que

devido aos estudos passou a treinar apenas aos sábados sendo que na questão 12 afirmou que são as aulas que mais a faziam ter vontade de treinar, sendo assim possível confirmar a influência da presença do Professor na vida do aluno. K8, atribuiu a questões fora e dentro do Karatê, no entanto, na questão 16 apenas mencionou que foi por “motivos torpes”, não esclarecendo.

Assim, apenas 2 colaboradores ligaram a vontade de parar de treinar por motivos dentro do contexto da arte, sendo que deve-se analisar as demais questões para identificar se isso está relacionado com os aspectos esporte e filosofia de vida do Karatê ou com o papel do Professor.

Considerando todas as respostas, pode se afirmar que os principais motivos que levaram os karatecas a pararem e terem vontade de pararem de treinar foram questões externas ao contexto da arte, não sendo possível relacionar a desmotivação aos aspectos esporte e filosofia da arte.

Ao serem questionados sobre haver ou não diferença entre o Karatê-Dô e o Karatê esporte (Questão 7) apenas K6 disse que não, dizendo também que não na questão seguinte que buscou saber se ele identifica mais com algum desses aspectos. Este é um karateca que tem nas competições sua maior motivação para treinar (Questão 12), o que não o impede de ter o Karatê como uma filosofia de vida (Questão 11). Ou seja, ele comprehende a filosofia do Karatê, mas se identifica mais com o Karatê esporte não tendo seu código de honra como foco, não sabendo descrever a filosofia do Karatê em sua vida, mas a reconhecendo como é possível constatar por sua resposta a Questão 11 em que disse “tudo”. É importante observar que seu perfil acaba se diferindo dos demais como foi visto na análise da EBES.

Os outros 8 colaboradores afirmaram também na Questão 8 que se identificam mais com um dos aspectos do Karatê sendo que 2 não souberam especificar mostrando não saberem qual é a diferença entre os termos. K7 disse que sim, mas não respondeu com qual se identifica

mais, no entanto, na questão 11 disse que os fatores que traduzem o que é o Karatê em sua vida são os dois (esporte e filosofia), dando a entender que na verdade sabe a diferença e se identifica igualmente com os dois aspectos. Como afirmou Paula (1996), ao dizer que os dois podem se desenvolver juntos. Os outros 5 colaboradores afirmaram se identificarem mais com o Karatê-Dô, sendo possível constatar maior prevalência do Karatê arte em detrimento ao Karatê esporte.

Na Questão 9 foram colocados elementos ligados ao Karatê para que fossem marcados todos os que associassem a arte, no intuito de verificar uma possível prevalência entre os aspectos das competições ou da filosofia de vida. Dessa maneira, os fatores menos ligados a arte pelos colaboradores foram o “desgaste emocional” e a “ansiedade”, sendo que nenhum deles vinculou o Karatê ao desgaste emocional e cinco não o vincularam a ansiedade.

A ansiedade, para Margis *et al* (2003), está ligada ao sistema de defesa do organismo do ser humano e acontece como uma resposta quando este sente algum perigo no ambiente. Já Godoy (2002), explica que ela pode ser positiva ou negativa, sendo que no segundo caso pode se tornar um desgaste emocional, sendo possível levar a depressão. Também, de acordo com Paula (1996), no âmbito das competições quando não há o equilíbrio, proporcionado pela filosofia do Karatê, há um desgaste emocional que precede ao *overtraining*. Sendo que isso ocorre quando algo se tornam uma obstinação, sendo fortemente presente no aspecto das competições.

Portanto, entre os dezoito elementos dispostos na Questão 9 os que mais se ligam ao aspecto competitivo podendo ser prejudicial, foram os menos relacionados pelos colaboradores evidenciando que enxergam o Karatê mais pelo prisma de sua filosofia de vida.

Também foi possível observar pela EBES que 8 dos sujeitos da pesquisa afirmaram se sentirem “nem um pouco” depressivos e 1 afirmou

se sentir apenas “um pouco”, podendo assim averiguar o equilíbrio emocional proporcionado pelo Karatê e que dentro dele, mesmo que participem de competições, elas não são o foco central desses karatecas, pois a vivenciam muito mais pelo ponto de vista de sua filosofia. O que também pode ser constatado por suas respostas na Questão 10 que pode ser visualizada no Quadro 1, no qual a filosofia de vida e seus valores foram destacadas em suas respostas.

Quadro 1: Fatores que incentivam a permanência no Karatê (Questão 10)

Sujeitos	Três aspectos que mais incentivam a prática do Karatê
K1	Filosofia de vida, exercícios físicos, saúde mental
K2	Filosofia de vida, honra, saúde física
K3	Filosofia de vida, honra, respeito
K4	Filosofia de vida, amizade, saúde mental
K5	Filosofia de vida, formação do caráter, respeito
K6	Honra, graduação, exercício físico
K7	Honra, lealdade, respeito
K8	Exercício físico, esporte, formação do caráter
K9	Integração de valores, formação do caráter, saúde física/mental

Fonte: Dados da pesquisa.

Na Questão 11 a filosofia de vida foi confirmada por todos como um fator que traduz o que é o Karatê em suas vidas e apenas dois, K7 e K8, o associaram também a competição. Sendo então possível identificar a filosofia do Karatê como um fator motivacional de seus adeptos.

Na Questão 12 foram colocadas três alternativas para os colaboradores responderem o que mais lhes dá vontade de treinar, buscando identificar se há prevalência dos fatores motivacionais intrínsecos ou extrínsecos. Quatro colaboradores afirmaram ser a vontade própria, três relacionaram as aulas e dois as competições. Mais uma vez o fator competição não foi predominante e houve um equilíbrio entre os fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos, sendo indispensável observar que os três colaboradores

que afirmaram serem as aulas que mais lhes fazer vontade de treinar são alunos do mesmo Professor, confirmando a literatura em que Moraes e Varela (2007), abordam quão fundamental é o papel do Professor na vida dos alunos, que pela forma como ministram suas aulas podem motivá-los ou desmotivá-los.

Na Questão 13 nenhum karateca afirmou ver o Professor como uma barreira ou um rival e sim como um amigo (4 colaboradores), um pai/mãe (4 colaboradores) e um técnico (1 colaborador). As respostas mostram quão forte é o elo do Professor com o aluno, que passa a ser visto muito mais como um amigo ou um pai/mãe do que como apenas um técnico, fazendo com que suas ações tenham influência direta em suas escolhas. Assim, se confirma o que diz Guimarães e Boruchovitch (2004), sobre a capacidade do Professor através de suas aulas trabalhar também a motivação intrínseca do aluno, estando sua atuação diretamente ligada ao reconhecimento dos alunos que, afirmaram na Questão 12, ser também a “vontade própria” o que mais os faz terem vontade de treinar.

Todos disseram na Questão 14, Quadro 2, que não gostariam de praticar o Karatê com outro Professor e todas as justificativas apresentadas foram ligadas a sentimentos afetivos, que foi mencionado por Silva e Navarro (2012), como um sentimento inerente ao relacionamento aluno-professor e fundamental para que haja o desenvolvimento do aluno.

Quadro 2 – Gostaria ou não de praticar Karatê com outro professor

Sujeitos	Praticaria Karatê com outro professor, por quê?
K1	Não, acredito que não me sentiria a vontade para me desenvolver.
K2	Não
K3	Não
K4	Não, amo meu professor e com ele tenho tudo que necessito.
K5	Não, é meu pai e sempre será meu mestre dentro da arte.

K6	Não, pois meu professor que me ajudou muito. Não é agora que vou abandonar ele.
K7	Não
K8	Não, filosofia de treino.
K9	Não, além de ser um excelente profissional, ama o que faz, ensina com o coração, meu professor é um caráter ímpar.

Fonte: Dados da pesquisa

A análise dos dados buscou uma analogia entre a Questão 4, 15 e 17 para verificar a motivação inicial do adepto, sua atual percepção da filosofia do Karatê e o papel do Professor nesse processo. O Quadro 3 a seguir, trouxe as respostas da questão 4.

Quadro 3 – O que levou a iniciar a arte (Questão 4)	
Sujeitos	Motivação Inicial
K1	A filosofia, a disciplina, o feito como o Karatê melhora o caráter e a qualidade de vida
K2	Minha família
K3	Por motivo de minha doença, asma
K4	Sempre achei o Karatê uma linda filosofia de vida
K5	Meu pai já era praticante da arte do Karatê e me incentivou a praticar
K6	Me levou a conhecer vários lugares, pessoas novas
K7	O gosto pelos filmes antigos de lutas e a auto-defesa
K8	A clareza nos objetivos, a sua estimulação no meu caráter, contribuiu com minha definição de vida
K9	Um amigo me incentivou

Fonte: Dados da pesquisa

Entre as respostas é possível identificar que apenas K1, K4 e K7 iniciaram por se atraírem pela arte em si, sendo que K8 e K6 não responderam corretamente a pergunta e fizeram alusão a sua vivência na arte. K2 e K5 foram influenciados por terem vínculos familiares com praticantes sendo que, como explica Oliveira (2015), em seu princípio tradicionalmente a arte já era passada de pai para filho, sendo então algo que mantém sua tradição.

K9 e K3 iniciaram por motivos não ligados aos valores do Karatê, mas K3 menciona a ques-

tão da saúde sendo que K1 disse também acreditar que a arte melhora a qualidade de vida e de acordo com a literatura, para Rossi e Tirapegi (2015), o Karatê, como as demais artes marciais já tem comprovados sua capacidade de promover a saúde bem como, o bem estar físico e também psicológico, fatores estes que de acordo com Cramer e Spilker (1998) *apud* Araújo e Araújo (2000), estão ligados a qualidade de vida que ainda é um termo considerado subjetivo, uma vez que existe a qualidade de vida do ponto de vista da saúde e a qualidade de vida do ponto de vista do indivíduo e sendo assim, o Karatê pode ser favorável a qualidade de vida em ambos aspectos.

No Quadro 4 estão abordadas as Questões que investigam a motivação dentro do relacionamento professor/aluno e qual a compreensão da filosofia do Karatê como fruto de uma vivência que está diretamente conectada com esse relacionamento, como pôde ser constatado na análise da Questão 13.

Quadro 4 – O Professor como motivador e a filosofia do Karatê (Questões 15 e 17)

Sujeito	Professor como motivador	Significado da filosofia do Karatê
K1	Sim, porquê é uma pessoa dinâmica, que exala amor pela arte, e está sempre procurando tornar o karatê melhor e entende as dificuldades e os limites de cada um.	Significa ser na vida, no trabalho, ou em qualquer outro lugar, uma pessoa de caráter, princípios, pontualidade e respeito.
K2	Sim, minha professora é minha mãe	Respeito, o que aprende lá dentro leva pra vida toda
K3	Sim	Caráter, honestidade, acaba aprendendo a ser uma pessoa de boa índole, o Karatê é arte, é amor.
K4	Sim, ele para mim é um exemplo de vida.	Acima de tudo o respeito ao próximo, a compreensão de problemas.

K5	Sim, é um grande professor e também uma paixão para minha vida.	Dentro da arte é saúde, prazer e amor pelo Karatê. Fora da arte respeito, hierarquia, filosofia de vida e controle emocional.
K6	Sim, porque ele me dá força para aumentar meu conhecimento	Tudo
K7	Sim, porque com ele aprendi que não é apenas a vitória que importa, mas sim o incentivo que ganhamos a cada vitória e a cada derrota, ou seja, mesmo com as derrotas aprendemos algo	Para mim significa que não é apenas uma arte que se inicia dentro do tatame e depois que acaba o treino fica ali, mas sim que o Karatê não sai de você, onde você for a sua arte está dentro de você, no seu corpo. Ossu
K8	Sim, atitudes	A postura dentro e fora do tatame para mim é o que identifica o aluno e o professor.
K9	Sim, é uma pessoa compromissada, dedicada, motivadora, nos incentiva a superar nossas limitações, a sermos melhores do que nós mesmos e a viver os princípios do Karatê.	Respeito ao próximo, aperfeiçoamento do caráter, equilíbrio do corpo e da mente.

Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com as respostas foi fácil visualizar a força do papel do Professor na vida dos karatecas como uma fonte de motivação, o quanto sua postura é determinante e como interiorizam seus ensinamentos, a partir de uma identificação pessoal e da admiração, de forma que tais ensinamentos passam a fazer parte de seu caráter se refletindo em todos os aspectos de suas vidas.

Isto confirma o que diz Moretti (2003), ao afirmar que a motivação pode ser trabalhada para o bem ou para o mal, levando o indivíduo a mostrar o seu pior ou o seu melhor. Sendo que,

uma pessoa pode até ser convencida a ter um comportamento apenas em função de uma recompensa, mas isso não será duradouro, a menos que ela realmente assuma as atitudes e os valores do motivador.

Mesmo o Karateca que é mais voltado para a competição como o K6, que tem fortemente o sentimento de gratidão pelo Professor (Questão 14), o tendo como um motivador do seu aprendizado considera que a filosofia do Karatê é “tudo”, talvez não tenha sabido descrevê-la, mas soube significá-la mostrando que mesmo no Karatê esporte a filosofia está presente e que o Professor é um grande propulsor dela. Fazendo com que seus alunos a vivenciem independente do motivo que os fez buscarem a arte.

Todos karatecas afirmaram que seus Professores são fonte de incentivo a sua prática, os descrevendo por seus valores, mostrando o quanto significam para eles, fazem parte de suas vidas, de sua formação e de sua forma de viver. Mesmo aqueles que não estão mais dentro da arte destacaram as qualidades de seus Professores os reconhecendo como peças-chave em seu aprendizado, sendo um instrumento para a compreensão da filosofia do Karatê e interiorização de seus valores que passam a fazerem parte de suas vidas.

É notável observar que foram questionados sobre ensinamentos que não são passados culturalmente de outra maneira que não seja a verbal e a prática. Como foi possível identificar pelas respostas dos alunos, mesmo na postura do Professor há o ensino da filosofia do Karatê e até aqueles que não buscavam isso souberam definir e valorizá-la, uma vez que pelo resultado da pesquisa foi perceptível que mesmo com a esportivização do karatê sua filosofia prevalece sendo inerente a arte, mesmo havendo também outras mudanças em seu contexto, o que é assunto para ser estudado em outros trabalhos.

Conclusão

O Karatê é uma arte marcial que se baseia em um código próprio de conduta, com características e valores originados na cultura oriental. Esta arte passou e passa por constantes transformações sociais e culturais, no entanto, pela análise de dados da pesquisa foi possível confirmar que, mesmo quem tem dentro dela seu maior foco em seu aspecto competitivo a aprendendo sua filosofia como base e que o Professor tem um papel determinante nesse processo.

A filosofia do Karatê é composta por ensinamentos de valores morais que atingem a formação do caráter de seus praticantes e norteiam sua aprendizagem. Dentro da arte, com o passar do tempo estes valores são compartilhados como um código de honra entre seus adeptos e acabam por influenciar o desenvolvimento dos karatecas, uma vez que trazem ensinamentos de superação, respeito, autocontrole, perseverança e acima de tudo humildade.

No dia a dia, dentro dos treinos o karateca aprende a transformar cada obstáculo em um degrau na sua escada de conhecimentos e cada derrota em uma oportunidade de aprendizagem e aperfeiçoamento. Isso se estende para sua vida pessoal e faz com que ele melhore sua determinação, aceite seus erros, saiba recomeçar e esteja sempre aberto a novos desafios melhorando assim, sua estima, sua qualidade de vida e seu equilíbrio emocional, como pode ser averiguado pela EBES.

A investigação da pesquisa confirmou o papel do Professor como fator motivacional dos karatecas. De acordo com os resultados, os alunos se identificam muito com seus Professores havendo entre eles fortes laços afetivos, baseados em um compartilhamento de valores e princípios morais, que formam a filosofia da arte. Filosofia esta, que ainda prevalece nos ensinamentos do Karatê, mesmo em sua vertente esportiva. Este resultado confirmou o embasamento teórico da pesquisa no que tange o relacionamento do Professor com o aluno, sendo possível afirmar que dentro do Karatê os alunos tem em seus Professores uma forte fonte de motivação.

Uma vez que os ex-praticantes atribuíram sua não permanência a fatores externos ao contexto do Karatê e tendo em vista seu elo de admiração e afeição por seus Professores, preferem

treinar com aqueles a quem tem como seu referencial, o que é um dos valores inerentes a filosofia da arte, a lealdade, sendo que uma vez interiorizado, faz com que o karateca passe de aluno a discípulo o que pode ter se tornado um impedimento para sua continuidade.

Verificou-se que a arte e sua filosofia permanecem unâimes, mesmo para o aluno que tem um perfil competitivo, pois tem a filosofia como base para seu aprendizado e consequente desempenho. Uma vez constatado isto e o fato de que mesmo que todos eles participem de competições essa é apenas mais uma faceta de aprendizagem dentro do Karatê, não foi encontrada nenhuma tendência de haver preferência por uma em detrimento da outra ao se comparar a competição com a filosofia, o Karatê esporte com o Karatê-Dô. Pelos resultados pode se afirmar que nas academias pesquisadas existe o Karatê-Dô do qual as competições fazem parte, não foi detectada a existência do Karatê esporte isoladamente.

Desta maneira dentro da pesquisa foram encontrados como fatores motivacionais o relacionamento aluno/professor sendo que este motiva a vivência da filosofia do Karatê e esta motiva os praticantes dentro e fora da arte, bem como os ex-praticantes. Também outros aspectos foram encontrados como saúde, qualidade de vida, equilíbrio emocional, saúde física/mental, exercício físico, amizade e a graduação.

No entanto, a filosofia do Karatê é um de seus fatores motivacionais mais marcantes e inerentes no relacionamento do aluno com o Professor de maneira que mesmo aqueles que não o praticam mais, relatam com propriedade seus valores, pois o domínio do gesto técnico pode se perder, mas a aprendizagem dos valores e princípios irão sempre permanecer.

Em função dessa qualidade de relacionamento aluno/professor é notório que o Professor tem grande responsabilidade na formação dos seus alunos para o Karatê e para a vida. Assim, é imprescindível que o mesmo tenha um preparo que lhe de amplitude de conhecimentos para ensinar. Isso faz com que os domínios da Educação Física sejam de grande valia associados aos conhecimentos próprios da arte.

Referências

- ALBUQUERQUE, Anelise Salazar; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 20, n. 2, p. 153-164, 2004.
- BRASIL. Presidência da República **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Lei n. 9696, de 1 de Setembro de 1998. Congresso Nacional – Brasília: CN, 1988.
- CRAMER; SPILKER (1998) apud ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. (1985) apud AMORIM, Diogo Perito. Motivação à Prática de Musculação por Adultos Jovens do Sexo Masculino na Faixa Etária de 18 a 30 anos TCC, 2010, p. 48 Porto Alegre RS.
- DRIGO, Alexandre Janota. *et al* . Artes marciais, formação profissional e escolas de ofício: Análise documental do judô brasileiro. **Motri.**, Vila Real , v. 7, n. 4, p. 49-62, out. 2011.
- FILHO, Leonardo Afonso Pereira da S. **Karatê e formação de valores: Vivência nas Escolinhas do DEF**. P. 126, 2014. Trabalho de Conclusão de Curso.
- FROSI, Tiago Oviedo; MAZO, Janice Zarpellon. Repensando a história do karate contada no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 2, p. 297-312, 2011.
- GODOY, Rossane Frizzo de, Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**, vol. 8, n. 2, p. 7 – 15, 2002. Escola de Educação Física/RS.
- GUIMARÃES, Sueli ER; BORUCHOVITCH, Evely. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.
- JUNIOR, Luiz Gonçalves; DRIGO, Alexandre. Janota. A já regulamentada profissão de educação física e as artes marciais. **Motriz**, Rio Claro, v.7, n. 2, p. 131-132, 2001.
- KANAZAWA, Hirokazu. **Faixa Preta Karatê**. 1^a ed. São Paulo: Editora Escala, 2010, p. 227

LAGE, VICTOR; GONÇALVES JUNIOR, LUIZ O. Karatê-do: A Sabedoria de um modo de viver. Universidade Federal de São Carlos – SP, p. 11, 2006.

LAUTERT, RICARDO WALTER *et al.* As artes marciais no caminho do guerreiro: novas possibilidades para o karatê-do. Práticas Corporais, p. 135, 2005.

Margis, Regina; Picon, Patrícia; Cosner, Annelise Formel; Silveira, Ricardo de Oliveira; (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 25 (Supl. 1), 65-74.

MARTINS, Pedro Daniel Nunes. **Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luan-dá.** P. 84, 2014. Dissertação de Mestrado.

MONTEIRO, Z. J.; SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **EFDeportes**, v. 12, p. 118, 2008.

MORAES, Carolina Roberta; VARELA, Simone. Motivação do aluno durante o processo de ensino-aprendizagem. **Revista eletrônica de Educação**, v. 1, n. 1, p. 1-15, 2007.

MORETTI, Silvinha; TREICHEL, Adriana. Qualidade de vida no trabalho x auto-realização humana. **Revista Leonardo pós-Órgão de Divulgação Científica e Cultural do ICPG, Blumenau**, v. 1, n. 3, p. 73-80, 2003.

NEVES, Bruno Ferrez Marques das et al. **Importância das Técnicas do Karatê no Processo de Socialização e Motivação nas Aulas de Educação Física do EFA/UNISALESIANO** The Importance of the Techniques of Karatê in the Processo f Socializes of Morivation in the Physical Education Classes of. Ano 1, n. 2, p. 24, jul/dez de 2010.

NOBUYUKI, N. **Site da Associação Japonesa de Karate.** [S. I.], 2017.

OLIVEIRA, Leandro Henrique de. **O karatê-do como prática de formação.** 2015. 50 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015.

PAULA, Geraldo Gilberto de. **Karatê Esporte tática e estratégia.** 1^a ed. São Paulo: IBRASA, 1996, p. 278

ROSA, Rafael Weingärtner et al. **Princípios Filosóficos e histórico do Karate-Do:** conhecimento dos praticantes. P. 56, 2012. Trabalho de Conclusão de Curso.

ROSSI, Luciana; TIRAPEGUI, Julio. Avaliação da dependência à prática de karatê e a sua relação com o tempo de treino. **Rev. bras. med. esporte**, v. 21, n. 1, p. 32-35, 2015.

SILVA, Ormenzina Garcia da; NAVARRO, Elaine Cristina. A relação professor-aluno no processo ensino-aprendizagem. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 2, n. 8, p. 95-100, 2012.

VARGAS, Angelo e Colaboradores. **Aspectos Jurídicos da Intervenção do Profissional de Educação Física.** P. 161, 2014.

VIANNA, José Antonio. **Karate: da arte marcial à qualidade de vida.** P. 6, 2008.

ROHDEN, Huberto. **O espírito da filosofia oriental.** 1^a ed. 2^a reimpressão. São Paulo: Editora Martin Claret, 2009, p. 135