

## KIZUNA: UNINDO COMUNIDADES PELO KARATÊ NO SERTÃO

Sonaly Priscila de Oliveira Silva <sup>1</sup>  
Rafaela das Chagas Bernardo <sup>2</sup>  
Ronny Diogenes de Menezes <sup>3</sup>  
Odilon Avelino da Cunha<sup>4</sup>

### RESUMO

A prática de artes marciais é uma estratégia eficaz para atingir ao terceiro Objetivo do Desenvolvimento Sustentável (Saúde e Bem-Estar) da Organização das Nações Unidas (ONU). Sendo assim, e compreendendo que vários estudos atestam os benefícios das artes marciais para o desenvolvimento físico e emocional, o presente trabalho visa promover a prática de artes marciais entre estudantes, professores, técnicos, comunidade em geral e crianças com deficiência ou em vulnerabilidade social no Ceres-UFRN na cidade de Caicó e em Patos-PB. Utilizando as artes marciais, como o Karatê e o Jiu-jitsu, o projeto busca não apenas melhorar a saúde física e mental dos participantes, mas também fortalecer os laços comunitários e promover o desenvolvimento pessoal e social. Com a condução do projeto serão levantados dados, através de uma pesquisa bibliográfica, sobre os impactos das artes marciais na saúde física e emocional. Esses dados serão comparados ao resultado de avaliações bimestrais e diários de bordo para documentar o progresso dos participantes. Além disso, serão promovidas a organização de competições e eventos esportivos com o intuito de estimular o espírito esportivo e contribuir para a formação da autoestima nos participantes. Com o objetivo de recrutar alunos para participar do projeto, empreendemos uma extensa divulgação nas redes sociais e através de correntes do WhatsApp. Além disso, o projeto foi divulgado em escolas públicas e associações locais de pessoas com deficiência. Com o desenvolvimento do projeto esperamos que haja uma melhoria da saúde física e mental dos participantes, no fortalecimento dos laços comunitários, no desenvolvimento pessoal e social dos envolvidos, na promoção da inclusão e na conscientização sobre os benefícios das artes marciais. Assim, o "Kizuna" se propõe não apenas como uma atividade esportiva, mas como uma ferramenta para promover a equidade, o desenvolvimento pessoal e comunitário.

**Palavras-chave:** Artes marciais, educação, Socialização, Saúde.

### INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta um relato de experiência do projeto Kizuna, um desdobramento das atividades de extensão realizadas na Universidade Federal da Paraíba, campus VII, no âmbito do projeto "Utilização do Karatê como Instrumento de Inclusão e Integração Social" (UKIIS). Sob a organização do professor Odilon Avelino, o projeto UKIIS

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [autorprincipal@email.com](mailto:autorprincipal@email.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de Educação Física do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal - UNIPLAN, [bellahchagas83@gmail.com](mailto:bellahchagas83@gmail.com);

<sup>3</sup> Doutor em Linguagem e Ensino, professor do departamento de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, [ronny.menezes@ufrn.br](mailto:ronny.menezes@ufrn.br);

<sup>4</sup> Doutor em Economia e professor do Centro Ciências Sociais da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [odilonavelino@servidor.uepb.edu.br](mailto:odilonavelino@servidor.uepb.edu.br).

está em execução há mais de 23 anos, enfatizando valores como compromisso, esforço contínuo e superação pessoal, embasados nos princípios do DOJO kun<sup>5</sup>.

Muitos participantes desse projeto experimentaram melhorias comportamentais como redução da agressividade e abandono de hábitos prejudiciais, como o consumo de cigarro e álcool. Notou-se empiricamente uma melhoria na convivência familiar, nas interações sociais e no desempenho escolar, bem como um aumento na autoconfiança e na saúde mental. Alguns até alcançaram sucesso em competições esportivas e na vida em geral. No entanto, há ainda muitos outros que carecem de apoio para desenvolver seu potencial humano.

No sertão paraibano e no Seridó potiguar, muitas crianças, adolescentes e adultos, especialmente mulheres, vivem em situações precárias, sem acesso adequado a alimentos e enfrentando frequentes episódios de violência. Além disso, carecem de estruturas familiares sólidas e educacionais que lhes permitam enfrentar os desafios da vida. Muitos enfrentam dificuldades básicas, como falta de vestuário, calçados, brinquedos e alimentos. É dentro desse contexto que este projeto se apresenta como uma oportunidade de desenvolver as habilidades físicas e sociais dos participantes.

Assim, nossa iniciativa está em consonância com o terceiro Objetivo do Desenvolvimento Sustentável (Saúde e Bem-Estar) da Organização das Nações Unidas (ONU), cujo propósito é garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos. A Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), em seu Plano de Desenvolvimento Institucional (UFRN, 2021), assumiu o compromisso de promover a saúde de seus membros, incluindo estudantes, professores, técnicos e colaboradores. Dentro desse contexto, a prática de artes marciais emerge como uma estratégia eficaz para alcançar tal meta. Por meio deste projeto, estamos oferecendo treinamento regular em artes marciais aos participantes, as quais permitem o desenvolvimento pessoal e social dos participantes.

Para além do público interno do Ceres-UFRN, direcionamos também nossa atenção para estudantes em situação de vulnerabilidade social, nosso projeto não apenas pode proporcionar uma oportunidade de engajamento positivo, mas também fornecerá dados valiosos para motivar a formulação de políticas públicas mais eficazes. Dessa forma, buscamos promover a equidade e reforçar a conexão entre a educação e a transformação social.

---

<sup>5</sup> O DOJO kun é um conjunto de princípios éticos e filosóficos que orientam a prática das artes marciais, especialmente no contexto do karatê. É uma espécie de código de conduta que os praticantes seguem dentro e fora do ambiente de treinamento. Estes princípios geralmente incluem valores como respeito, humildade, perseverança, honestidade e autocontrole. O DOJO kun serve como um guia para a conduta dos praticantes, ajudando-os a desenvolver não apenas suas habilidades físicas, mas também sua ética e caráter (Funakoshi, 2019).

O objetivo geral do projeto é promover a prática de artes marciais entre estudantes, professores, técnicos, comunidade em geral e crianças em situação de vulnerabilidade social, visando melhorar a saúde física e mental dos participantes e fortalecer os vínculos comunitários.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho adota a metodologia de pesquisa-ação participativa, um método de pesquisa que envolve a participação ativa dos membros da comunidade no processo de pesquisa. A pesquisa-ação participativa é caracterizada por ciclos de planejamento, ação, observação e reflexão, com o objetivo de melhorar a prática e a compreensão dos participantes (THIOLLENT, 1986). No contexto deste projeto, os participantes são convidados a se envolver ativamente em todas as etapas do projeto, desde a pesquisa bibliográfica até a divulgação dos resultados.

Com isso em mente, este projeto está sendo desenvolvido seguindo as etapas a abaixo:

- Etapa 1: Pesquisa Bibliográfica Nesta etapa, realizaremos uma revisão da literatura existente sobre os impactos sociais, econômicos e físicos da prática do karatê e das artes marciais.
- Etapa 2: Recrutamento de Alunos Oficinas e workshops de Karatê serão oferecidos nas escolas públicas e associações de pessoas com deficiência no entorno da UEPB e do Ceres. Os treinos de artes marciais ocorrerão três vezes por semana em Patos - PB e duas vezes por semana no Ceres UFRN. Os participantes serão convidados a se tornar alunos regulares do projeto, com foco especial nos alunos com deficiência e que fazem parte de outras minorias.
- Etapa 3: Desenvolvimento do Projeto e Coleta de Dados. Registrar, através de questionário, o desenvolvimento de cada participante do projeto em aspectos como nível de ansiedade, sono, condicionamento físico, autocontrole e relações interpessoais. Além disso, será produzido um diário de bordo semanal com anotações, fotografias e pequenos vídeos sobre o desempenho dos alunos durante as aulas de karatê.
- Etapa 4: Organização de competições de Kumite (Luta esportiva) e Kata (luta sem oponente) com o objetivo de estimular o espírito esportivo e melhorar a autoestima dos participantes. Pretendemos viabilizar a participação dos estudantes nos jogos escolares e campeonatos locais de Karatê, além de outros eventos esportivos que ocorrem no país.

- Etapa 5: Análise dos Dados. A partir dos dados coletados, faremos um cruzamento das informações para identificar como a infraestrutura social a qual o aluno está sendo inserido através da participação no projeto está influenciando o seu desenvolvimento físico, escolar e psicossocial.
- Etapa 6: Divulgação dos Resultados. Elaboraremos artigos e relatos de experiência contendo os principais resultados e conclusões obtidas, que serão submetidos a eventos e periódicos da área de educação. Além disso, produziremos stories, reels e outros tipos de postagens nas redes sociais do projeto, permitindo disseminar os resultados e promover a conscientização sobre os benefícios da inclusão do karatê em escolas da rede pública.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Este trabalho se alinha com o Plano de Desenvolvimento Institucional (UFRN, 2021) da UFRN, que preconiza o fortalecimento da política de esportes através da implementação de ações de esporte e lazer em todos os campi. O projeto promove a prática de artes marciais, integrando a comunidade acadêmica e externa em atividades que contribuem para o bem-estar físico e mental.

Martins e Marques (2013) fornecem evidências substanciais de que a participação regular em atividades de artes marciais, como o karatê, pode aprimorar o equilíbrio estático e dinâmico e reduzir significativamente o risco de quedas em idosos. Oliveira (2023) e Milanez (2012) sugerem que a prática de artes marciais pode ter impactos positivos na qualidade de vida. Ao explorar o Kumite, uma modalidade de combate no karatê, os praticantes aprimoram habilidades físicas e cultivam valores essenciais, como companheirismo, respeito, tolerância e autocontrole.

No ambiente universitário, a proposta do projeto de envolver a comunidade em práticas regulares de artes marciais ressoa com a missão da UFRN de promover a integração e o desenvolvimento holístico de seus membros. Cada sessão de treinamento, inspirada na tradição das artes marciais japonesas, enfatiza o aprimoramento físico e promove valores como disciplina e respeito (Junior e Lira, 2019).

Considerando o papel crucial da atividade física na infância e adolescência, período marcado por diversas transformações físicas e emocionais (Souza et al., 2018), este projeto visa promover a prática regular de artes marciais entre crianças e adolescentes. Ao fazê-lo, busca-se o desenvolvimento físico, emocional e social desses jovens, contribuindo para a formação de indivíduos mais equilibrados e resilientes.

Vesković et al. (2019) atestam a diminuição da ansiedade e o aumento da autoconfiança em praticantes do Karatê. Barbeta et al. (2017) afirmam que “jovens praticantes de karatê de ambos os sexos apresentam maior massa óssea” e que “os adultos apresentaram maior benefício com a prática do karatê”. Além disso, a prática do karatê promove a saúde cardiorrespiratória (Milanez et al., 2012).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A prática regular de artes marciais, como o karatê, tem demonstrado benefícios significativos para a saúde física e mental dos participantes. Estudos têm mostrado que essa prática não apenas melhora o equilíbrio, a força e a resistência, mas também promove o bem-estar emocional. Esses benefícios são evidentes em todas as faixas etárias, desde jovens até adultos e idosos.

O Projeto Kizuna, em particular, tem se destacado por sua eficácia na promoção da inclusão e da equidade. Este projeto oferece uma oportunidade crucial para o engajamento positivo e o desenvolvimento pessoal de estudantes em situação de vulnerabilidade social. A participação conjunta em treinamentos e eventos fortalece os vínculos comunitários entre os participantes e a comunidade em geral, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva e equitativa.

Além disso, a divulgação dos resultados e das atividades do projeto desempenha um papel fundamental em aumentar a conscientização sobre os benefícios das artes marciais. Essa divulgação ajuda a destacar o papel dessas práticas na educação e na promoção do bem-estar na comunidade em geral. Ao trazer à luz os benefícios da prática do karatê, o projeto contribui para a promoção da saúde e do bem-estar em nossa sociedade.

Com base nesses resultados, argumentamos que ações como o Projeto Kizuna devem ser implementadas em universidades e escolas públicas. A inclusão de programas de artes marciais em instituições educacionais pode ter um impacto significativo na saúde e no bem-estar dos estudantes, além de promover a inclusão e a equidade. Portanto, é essencial que continuemos a apoiar e promover essas iniciativas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este projeto de extensão demonstrou o potencial significativo da prática do karatê para melhorar a saúde física e mental, promover a inclusão e a equidade, e fortalecer os vínculos comunitários. Os benefícios observados reforçam a importância de integrar as artes marciais,

como o karatê, nas atividades regulares de educação física, especialmente em escolas de tempo integral.

Os resultados deste projeto serão compilados em um relatório detalhado, que destacará os impactos positivos da prática do karatê nos participantes e na comunidade em geral. Este relatório será enviado para as Secretarias de Educação do Seridó Potiguar. O objetivo é estimular a inclusão do karatê nas aulas de educação física nas escolas da região.

Esperamos que, ao compartilhar nossas descobertas e experiências, possamos inspirar outras instituições a adotar abordagens semelhantes. Ao fazê-lo, podemos trabalhar juntos para promover a saúde, o bem-estar e a inclusão em nossas comunidades através do poder transformador das artes marciais.

## REFERÊNCIAS

- BARBETA, C. J. DE O. et al.. MASSA ÓSSEA POR ULTRASSONOGRRAFIA QUANTITATIVA DE FALANGES EM JOVENS PRATICANTES DE KARATÊ. Revista Paulista de Pediatria, v. 35, n. 4, p. 436–442, out. 2017.
- Funakoshi, G. Karatê-dô Kyohan: o Texto Mestre. São Paulo: Editora Cultrix, 2019.
- MILANEZ, V. F. et al.. Resposta da frequência cardíaca durante sessão de treinamento de karatê. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 18, n. 1, p. 42–45, jan. 2012.
- NAKAYAMA, M. Karatê Dinâmico. São Paulo: Editora Cultrix, 2004. \_\_\_\_\_. O Melhor do Karatê: Visão Abrangente - Práticas. São Paulo: Cultrix, 2000a. v.1.
- NAKAZATO, J.; OSH Junior, O.; Lira, R. Prática do Karate na Universidade Federal do Amazonas: saúde, disciplina e superação. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia - BIUS - Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF da Universidade Federal do Amazonas - UFAM, 2019.
- MARTINS, R. de M.; CAMATA, T. V.; DASCAL, J. B.; SILVA JUNIOR, R. A. da; MARQUES, I. Comparação do equilíbrio postural de idosos sedentários, praticantes de diferentes modalidades de exercícios e adultos jovens. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 32, n. 2, p. 289-298, 2018
- OLIVEIRA, Leyza Oliveira dos. A prática do karate entre pessoas idosas: saúde e melhoria da qualidade de vida. 2023. 15 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física - Treinamento Esportivo) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus (AM), 2023.
- Souza, F. de. (2018). APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES BRASILEIROS PRATICANTES DE KARATÊ. Arquivos Catarinenses De Medicina, 47(2), 87–100. Recuperado de <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/300>

- THIOLLENT, Michel. Metodologia da pesquisa-ação. São Paulo: Cortez, 1986.
- UFRN. Plano de Desenvolvimento Institucional 2020-2029 [recurso eletrônico] /Universidade Federal do Rio Grande do Norte. – Dados eletrônicos (58KB). – Natal, RN : EDUFRN, 2021.
- VESKOVIĆ, A. et al.. EFFECTS OF A PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING PROGRAM ON ANXIETY LEVELS IN TOP KARATE ATHLETES. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 25, n. 5, p. 418–422, set. 2019.
- MILANEZ, V. F. et al.. Resposta da frequência cardíaca durante sessão de treinamento de karatê. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 18, n. 1, p. 42–45, jan. 2012.