ISSN: 2358-8829

KARATÊ COMO PRÁTICA EDUCATIVA: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

Luan Barreto de Lima [1]
Rita Rovai Castellan [2]

INTRODUÇÃO

As artes marciais têm sido cada vez mais reconhecidas não apenas como práticas esportivas, mas como espaços de formação humana. No caso do karatê, o próprio termo karatê-dô carrega a noção de "caminho" (dô), indicando que a prática vai além do domínio de técnicas de combate e envolve a construção do caráter. Essa compreensão está presente na obra de Gichin Funakoshi, considerado o pai do karatê moderno, para quem a arte marcial constitui um modo de vida orientado por valores como cortesia, humildade e autocontrole (Funakoshi, 1975).

A literatura científica tem investigado os efeitos da prática de artes marciais sobre o desenvolvimento de crianças e jovens. Lakes e Hoyt (2004) identificaram melhorias na autorregulação de estudantes que participaram de um programa de artes marciais na escola. Harwood, Lavidor e Rassovsky (2017), em metanálise com doze estudos, encontraram efeito médio de redução da agressividade entre jovens praticantes. Vertonghen e Theeboom (2010), por sua vez, ressaltam que esses resultados não são automáticos: eles dependem, em grande medida, da forma como a prática é conduzida, com efeitos mais positivos nas abordagens tradicionais, que valorizam os aspectos filosóficos e éticos da arte marcial.

Essa discussão dialoga com a concepção de educação integral, que compreende a formação humana em suas múltiplas dimensões, e não apenas na dimensão cognitiva (Gadotti, 2009). A Base Nacional Comum Curricular assume explicitamente esse compromisso e reconhece as lutas como uma das unidades temáticas da Educação Física (BRASIL, 2018a). Fora da escola, organizações da sociedade civil, como as ONGs de artes marciais, também têm desempenhado papel relevante na oferta de experiências formativas a crianças, jovens e adultos.

No âmbito da formação superior, a extensão constitui um espaço privilegiado para o diálogo com essas iniciativas. Concebida como processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político de interação transformadora entre a instituição de ensino e a sociedade

[1] Graduando do Curso de Bacharelado em Administração do Instituto Federal de Pernambuco- PE, barretoluan20@gmail.com;
[2] Mestre em Administração–UFPE; docente do IFPE Cabo de Santo Agostinho – PE, ritarovai@email.com;

ISSN: 2358-8829

(Forproex, 2012), a extensão foi integrada aos currículos de graduação pela Resolução CNE/CES nº 7/2018 (BRASIL, 2018b). Foi nesse contexto que, na disciplina Administração na Extensão do curso de Administração do Instituto Federal de Pernambuco (IFPE), Campus Cabo de Santo Agostinho, desenvolveu-se uma ação junto à ONG Dojo Bonsai de Karatê-Dô.

Assim, este relato tem como objetivo compreender as percepções dos praticantes sobre as contribuições do karatê para o desenvolvimento integral, especialmente nas dimensões ética, emocional, corporal e educacional. Interessa-nos menos medir desempenhos e mais compreender os significados que os próprios karatecas atribuem à sua prática. A relevância do trabalho está em dar voz a esses sujeitos e em mostrar como uma ação extensionista, conduzida por estudantes de Administração, pode contribuir para a sistematização de saberes produzidos em espaços educativos não escolares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa, caráter descritivo-exploratório e natureza participativa e dialógica. O relato de experiência é uma modalidade de produção do conhecimento que trata de vivências no ensino, na pesquisa ou na extensão e tem como traço central "a descrição da intervenção" (Mussi; Flores; Almeida, 2021, p. 65), acompanhada de embasamento científico e reflexão crítica. A abordagem qualitativa foi adotada porque o interesse não era medir o desempenho dos participantes, mas compreender suas experiências, percepções e significados, considerando o contexto social e cultural em que estão inseridos (Daltro; Faria, 2019).

A experiência foi realizada em 8 de agosto de 2025, na ONG Dojo Bonsai de Karatê-Dô, no município do Cabo de Santo Agostinho, Pernambuco, como atividade da disciplina Administração na Extensão, do 3º período do curso de Bacharelado em Administração do IFPE – Campus Cabo de Santo Agostinho. Participaram oito karatecas, adolescentes e adultos, vinculados à instituição. [Inserir como foi obtida a autorização dos participantes e, no caso dos adolescentes, dos responsáveis, por exemplo, por termo de consentimento ou de assentimento.

Para organizar o diálogo e a produção das informações, foi utilizada uma dinâmica inspirada no World Café, proposta que se baseia em conversas em pequenos grupos, em ambiente acolhedor, guiadas por perguntas significativas e voltadas à construção coletiva de conhecimento (Brown; Isaacs, 2005). Ressalta-se que o World Café não foi empregado como método de pesquisa em si, mas como recurso de organização do diálogo, subordinado à

ISSN: 2358-8829

abordagem qualitativa do relato. Seu uso em contextos de pesquisa tem sido descrito como forma de favorecer a participação e a expressão livre dos sujeitos (Machado; Passos, 2018).
A dinâmica foi organizada em três atividades:

1. **"Quem somos nós no tatame?":** momento de acolhimento e reflexão inicial sobre a relação de cada participante com o karatê e o significado que a prática assume em sua vida.
2. **"O balão da palavra":** quinze perguntas sobre disciplina, respeito, emoções, relações sociais, desafios e aprendizagens, respondidas de forma espontânea e registradas em áudio.
3. **"Cartaz das conexões":** os participantes, divididos em quatro grupos, representaram coletivamente as conexões entre o karatê e diferentes dimensões da vida.

As falas transcritas e as produções escritas foram analisadas por meio da análise de conteúdo, em três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento e interpretação dos resultados (Bardin, 2016). Desse processo emergiram quatro categorias, apresentadas na seção de resultados: disciplina; respeito e dimensão ética; autocontrole e dimensão emocional; e convivência e aprendizagem coletiva. . Para preservar o anonimato, os participantes são identificados pelos códigos P1 a P8.

REFERENCIAL TEÓRICO

O karatê-dô como caminho de formação. Na tradição sistematizada por Funakoshi (1975), o karatê é compreendido como um caminho de aperfeiçoamento pessoal, no qual o treino técnico está subordinado à formação do caráter. Essa perspectiva se expressa nos princípios recitados nos dojos, que valorizam o caráter, a sinceridade, o esforço, a etiqueta e o autocontrole. Siqueira et al. (2014) destacam que esses valores podem ser trabalhados intencionalmente em contextos educativos, fazendo do karatê-dô uma prática de valores e não apenas de gestos técnicos.

Artes marciais e desenvolvimento. As evidências sobre os efeitos das artes marciais são promissoras, mas exigem leitura cuidadosa. Lakes e Hoyt (2004) observaram ganhos de autorregulação cognitiva e afetiva em estudantes após um programa escolar de artes marciais. Harwood, Lavidor e Rassovsky (2017) encontraram redução da agressividade em jovens praticantes. Vertonghen e Theeboom (2010), contudo, mostram que os resultados variam conforme o tipo de orientação pedagógica: abordagens tradicionais, que enfatizam respeito, reflexão e autocontrole, tendem a produzir efeitos mais positivos que abordagens centradas

ISSN: 2358-8829

apenas na competição. No Brasil, Rufino e Darido (2015) defendem o ensino das lutas como conteúdo educativo, desde que tratado de forma pedagógica e contextualizada.

Educação integral. A educação integral compreende o ser humano em sua totalidade, articulando as dimensões intelectual, física, afetiva, social e ética, e não se confunde com a mera ampliação do tempo escolar (Gadotti, 2009). A BNCC reafirma esse compromisso ao propor o desenvolvimento humano global dos estudantes (BRASIL, 2018a). Nessa perspectiva, espaços não escolares, como os dojos, podem integrar uma rede de experiências formativas, desde que suas práticas sejam intencionalmente orientadas para a formação humana.

World Café e diálogo. O World Café é organizado em torno de sete princípios: definir o contexto, criar um espaço acolhedor, explorar perguntas que importam, estimular a contribuição de todos, conectar perspectivas diversas, escutar coletivamente em busca de padrões e compartilhar as descobertas (Brown; Isaacs, 2005). Essa lógica dialoga com a concepção de extensão como interação dialógica, na qual os saberes da comunidade são reconhecidos e valorizados (Forproex, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das falas e dos cartazes mostrou que os participantes compreendem o karatê para além da dimensão física. As contribuições percebidas foram organizadas em quatro categorias, apresentadas a seguir.

A disciplina foi o aspecto mais recorrente nas falas. Para os participantes, a prática envolve constância, compromisso com os treinos e respeito às regras do dojo. Esses valores, porém, não ficam restritos ao tatame: foram associados à organização da rotina, aos estudos e ao cumprimento de responsabilidades no cotidiano, incluindo melhorias percebidas no desempenho escolar. A participante P1 relata uma melhora significativa em seu comportamento e disciplina no ambiente escolar, destacando que antes da prática do karatê costumava ser enviada à diretoria com frequência por indisciplina .Essa transferência aproxima-se dos ganhos de autorregulação descritos por Lakes e Hoyt (2004), embora, neste relato, trate-se de percepções dos próprios praticantes e não de medidas objetivas.

O respeito ao outro apareceu como elemento central da experiência, tanto na relação com o sensei e com os colegas quanto na própria compreensão da arte marcial. Os participantes relacionaram os rituais de cumprimento e a etiqueta do dojo a atitudes de consideração e cuidado que se estendem à família e à escola. Os participantes P2 e P4 reforçaram que o valor do respeito começa na família e nas crenças pessoais, sendo

ISSN: 2358-8829

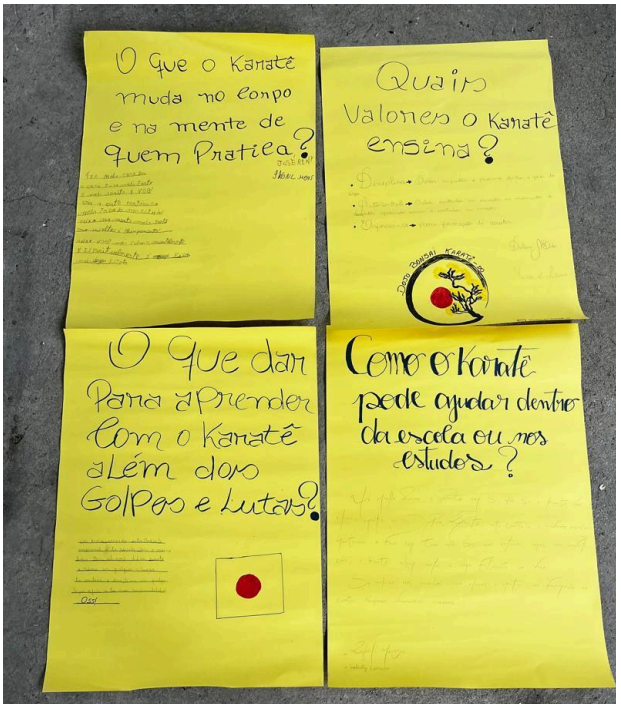
fortalecido no karatê por meio dos ensinamentos do professor e do convívio respeitoso no *dojo*. Esse resultado converge com a compreensão do karatê como caminho de formação do caráter (Funakoshi, 1975) e com a ideia de que seus valores podem ser trabalhados intencionalmente como conteúdo educativo (Siqueira et al., 2014).

Os participantes associaram a prática ao desenvolvimento do autocontrole, da concentração e da capacidade de lidar com frustrações e situações desafiadoras. Ao contrário da imagem do karatê como prática de confronto, as falas destacaram o aprendizado de conter impulsos e de agir com calma. Os Participantes, P5 E P6, afirmaram que a prática do karatê promove o equilíbrio emocional e o autocontrole, ajudando os praticantes a gerirem as suas emoções rapidamente e a manterem a calma para evitar perder o controlo em situações de conflito, seja com a família, amigos ou colegas. Essa percepção é coerente com a redução da agressividade observada em jovens praticantes de artes marciais (Harwood; Lavidor; Rassovsky, 2017).

As atividades revelaram que o dojo funciona como ambiente de convivência, no qual não se aprende apenas técnicas, mas também com o outro. A convivência entre adolescentes e adultos, e entre praticantes de diferentes graduações, foi apontada como fonte de aprendizagem, apoio mútuo e sentimento de pertencimento. No "Cartaz das conexões", os grupos ligaram o karatê à família, à escola, às amizades e à comunidade. A imagem a seguir apresenta. Os cartazes elaborados pelos praticantes na figura 1 a seguir, sintetizam a dimensão educativa da modalidade, demonstrando que o desenvolvimento físico caminha lado a lado com a disciplina escolar, o autocontrole e a cidadania.

Figura 1. Percepção dos alunos sobre as transformações físicas, mentais e disciplinares do karatê

ISSN: 2358-8829



Fonte: Elaborado na atividade (2025).

Em conjunto, as quatro categorias correspondem às dimensões ética, emocional, corporal e social presentes na concepção de educação integral (BRASIL, 2018a; Gadotti, 2009). Nesse sentido, a experiência indica que o karatê pode ser compreendido como prática educativa, na medida em que possibilita aprendizagens que ultrapassam o treinamento corporal. Esse potencial, contudo, não é automático. Como mostram Vertonghen e Theeboom (2010), os efeitos das artes marciais dependem da orientação pedagógica, e o que os participantes descreveram remete a uma prática tradicional, centrada em valores, conduzida em um contexto socioeducativo.

O formato inspirado no World Café também se mostrou relevante. Ao criar um espaço acolhedor e guiado por perguntas, a dinâmica permitiu que os praticantes nomeassem aprendizagens que, no cotidiano do treino, costumam permanecer implícitas (Brown; Isaacs, 2005). Desse modo, o próprio momento de diálogo assumiu caráter formativo. Para os estudantes de Administração, a ação exigiu planejar a dinâmica, conduzir grupos, mediar conversas e sistematizar informações, aproximando a formação acadêmica de uma organização da sociedade civil, em coerência com a diretriz da interação dialógica (Forproex, 2012).

Por se tratar de um relato qualitativo, com um grupo específico de oito participantes e um único encontro, os resultados não são generalizáveis. As contribuições identificadas

expressam percepções dos próprios praticantes, que podem ser influenciadas pelo vínculo afetivo com a ONG e pela presença dos colegas durante a dinâmica. O objetivo, portanto, não foi comprovar efeitos, mas compreender aquela realidade e valorizar os significados construídos pelos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato buscou compreender as percepções de praticantes da ONG Dojo Bonsai de Karatê-Dô sobre as contribuições do karatê para o desenvolvimento integral. A experiência mostrou que os participantes reconhecem na prática aprendizagens que vão muito além do movimento: disciplina, respeito, autocontrole, concentração e convivência, com reflexos percebidos na escola, na família e nas relações sociais.

Os resultados apontam para um potencial educativo do karatê, especialmente quando sua prática é orientada por valores e acompanhada de espaços de diálogo e reflexão. Mais do que uma prática baseada em técnicas, o tatame pode constituir-se como espaço de educação e formação humana. Para os estudantes de Administração envolvidos, a ação extensionista proporcionou o contato com uma organização da sociedade civil e o exercício de competências de planejamento, mediação e sistematização de informações.

Como desdobramentos, recomenda-se: (a) ampliar a escuta para outros públicos ligados à ONG, como familiares, professores e senseis; (b) realizar encontros periódicos de diálogo, incorporando a reflexão sobre valores à rotina de treinos; e (c) acompanhar os praticantes ao longo do tempo, combinando a escuta qualitativa com outros instrumentos de avaliação.

Em síntese, a experiência sugere que o karatê não educa somente pelo que se pratica no tatame, mas também pelos valores e reflexões que os praticantes levam para além dele.

Palavras-chave: Karatê, Desenvolvimento integral, Autocontrole emocional, Educação.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018a.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a

ISSN: 2358-8829

Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação – PNE 2014-2024 e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 243, p. 49-50, 19 dez. 2018b.

BROWN, Juanita; ISAACS, David. **The World Café**: shaping our futures through conversations that matter. San Francisco: Berrett-Koehler, 2005.

DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan./abr. 2019. DOI: https://doi.org/10.12957/epp.2019.43015.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DAS INSTITUIÇÕES PÚBLICAS DE EDUCAÇÃO SUPERIOR BRASILEIRAS (FORPROEX). **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: FORPROEX, 2012.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karatê-dô**: o meu modo de vida. São Paulo: Cultrix, 1975.

GADOTTI, Moacir. **Educação integral no Brasil**: inovações em processo. São Paulo: Editora e Livraria Instituto Paulo Freire, 2009.

HARWOOD, Anna; LAVIDOR, Michal; RASSOVSKY, Yuri. Reducing aggression with martial arts: a meta-analysis of child and youth studies. **Aggression and Violent Behavior**, v. 34, p. 96-101, 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001.

LAKES, Kimberley D.; HOYT, William T. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. **Journal of Applied Developmental Psychology**, v. 25, n. 3, p. 283-302, 2004.

MACHADO, Marcelo Pedra Martins; PASSOS, Maria Fabiana Damásio. O uso do World Café como método de pesquisa junto às equipes de saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 31, supl., p. 1-10, 2018. DOI: https://doi.org/10.5020/18061230.2018.8647.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out./dez. 2021. DOI: https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O ensino das lutas na escola**: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.

SIQUEIRA, Leandro; SILVA, Naiara Martins da; NEIVA, Cassiano Merussi; PESSÔA FILHO, Dalton Müller; VERARDI, Carlos Eduardo Lopes. O karatê-dô como prática de valores: uma possibilidade para a Educação Física escolar. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, ano 19, n. 191, abr. 2014.

VERTONGHEN, Jikkemien; THEEBOOM, Marc. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 9, n. 4, p. 528-537, 2010.