

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O PROJETO KARATE KIDS EM QUIRINÓPOLIS – GOIÁS**

**Waltêncio      Roger      Alves      D'Avila      Cardoso<sup>1</sup>      (EX)      –**  
**rogervascocardoso@gmail.com), Amanda Pereira Alves<sup>1</sup> (EX), Marcia Cristina**  
**Silva<sup>1</sup> (PO) e Valquiria Ferreira<sup>1</sup> (PO).**

<sup>1</sup>Universidade Estadual de Goiás – Câmpus Sudoeste – Sede Quirinópolis.  
Avenida Brasil, nº 435, Conjunto Hélio Leão, CEP: 75862-196, Quirinópolis, Goiás.

**Resumo:** O projeto de extensão universitária Karatê Kids, desenvolvido pelo curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás- Campus Quirinópolis, evidenciou-se como uma ação significativa de integração entre universidade e comunidade. A iniciativa uniu prática esportiva e objetivos pedagógicos, promovendo saúde, cidadania e inclusão social. As aulas, realizadas duas vezes por semana na quadra da instituição, contemplaram os pilares fundamentais do karatê — kihon, katá e kumitê — e incluíram seminários e participação em campeonatos, enriquecendo a experiência dos praticantes e dos monitores. Os resultados alcançados foram expressivos tanto para os monitores universitários quanto para a comunidade. Entre os participantes externos alguma crianças com TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), observou-se melhora na coordenação motora, resistência física, condicionamento geral e redução do estresse, evidenciando o potencial do karatê na promoção da saúde física e mental. Além dos benefícios corporais, a prática contribuiu para o desenvolvimento de valores éticos e sociais, como disciplina, respeito, autocontrole e perseverança, fortalecendo a autoconfiança e a motivação pessoal dos praticantes. Para os acadêmicos de Educação Física, o projeto representou uma oportunidade de vivenciar experiências pedagógicas concretas, aplicando conhecimentos teóricos e desenvolvendo competências profissionais voltadas ao ensino e à inclusão. Essa vivência reforçou a compreensão do esporte como ferramenta educativa e transformadora. Apesar dos avanços, o projeto enfrentou desafios relacionados à adesão e à frequência dos participantes, o espaço para a prática também é um constante desafio, que indica a necessidade de estratégias de engajamento e parcerias locais para ampliar o alcance das atividades. Em síntese, o projeto de extensão de karatê reafirma a importância das ações universitárias na democratização do esporte e no fortalecimento dos vínculos sociais, mostrando que o karatê é um meio eficaz de promover saúde, educação e cidadania.

**Palavras-chave:** Karate. Palavra. Criança. Esporte. Valores.

### **Introdução**

Os projetos de extensão universitária desempenham um papel fundamental na conexão entre a universidade e a comunidade, promovendo a troca de conhecimentos, a democratização do saber e a contribuição direta para o desenvolvimento social. Nesse contexto, a implantação de um projeto de extensão na modalidade de karatê em uma faculdade de Educação Física assume relevância especial, pois alia a prática esportiva a objetivos pedagógicos e de inclusão social. O karatê, como arte marcial, vai além da prática física e técnica; ele é um instrumento eficaz para o desenvolvimento de valores como disciplina, respeito, autocontrole e perseverança. Além disso, a prática regular de atividades físicas contribui para a melhoria da saúde física e mental dos praticantes, fatores essenciais para a qualidade de vida e o bem-estar geral.

No ambiente acadêmico, a oferta de karatê como projeto de extensão proporciona aos estudantes da área de Educação Física a oportunidade de vivenciar práticas pedagógicas voltadas ao esporte, ampliando sua formação profissional e sensibilizando-os para a importância do esporte como ferramenta de inclusão, prevenção e promoção da saúde.

Para a comunidade externa, o projeto representa um espaço acessível para a prática do karatê, promovendo a inclusão social e a valorização da cultura corporal, especialmente em regiões que carecem de oportunidades estruturadas para atividades esportivas. Assim, a extensão contribui para a democratização do esporte e para o fortalecimento dos vínculos entre a universidade e a população local.

Dessa forma, este projeto de extensão busca articular a formação acadêmica com o atendimento comunitário, utilizando o karatê como um meio de promoção da saúde, educação e cidadania, fortalecendo o papel social da universidade.

### Considerações Metodológicas

As aulas são ministradas, no espaço físico da quadra da UEG-Quirinópolis. A duração das aulas de karatê são de uma hora, duas vezes por semana.

O conteúdo das aulas estão dentro dos três pilares que o karatê trabalha: kihon, katá e kumitê. As aulas são realizadas na quadra, de forma prática. A cada semestre os alunos participam de seminários melhorando as técnicas do karate, no primeiro semestre os alunos participaram de um campeonato em que os monitores

participaram ativamente no evento

## Resultados e Discussão

O projeto de extensão de karatê desenvolvido na faculdade de Educação Física atingiu resultados significativos tanto para os alunos universitários quanto para a comunidade atendida. A participação regular dos alunos da comunidade demonstrou avanços notáveis em diversos aspectos, dentre eles:

Os participantes apresentaram melhora na coordenação motora, resistência física e habilidades específicas do karatê, como golpes, posturas e movimentos de defesa. Isso foi possível devido à prática contínua e à orientação dos instrutores, que seguiram um planejamento progressivo das atividades.

Foi observado relato frequente de melhora no condicionamento físico geral, aumento da disposição diária e redução do estresse entre os praticantes. A prática do karatê mostrou-se uma ferramenta importante para a promoção da saúde física e mental, especialmente em populações com acesso limitado a atividades esportivas regulares.

A prática do karatê contribuiu para o fortalecimento de valores como disciplina, respeito mútuo, autocontrole e perseverança. Muitos participantes relataram maior autoconfiança e motivação para superar desafios pessoais e sociais.

Os alunos universitários envolvidos no projeto tiveram a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em contextos práticos, exercitando competências pedagógicas, de planejamento e acompanhamento do processo de ensino-aprendizagem. Essa vivência ampliou sua compreensão sobre a importância do esporte como recurso educacional e social.

Os resultados obtidos confirmam a relevância do karatê como uma modalidade esportiva que transcende o aspecto físico, promovendo o desenvolvimento integral dos participantes. A literatura aponta que artes marciais, como o karatê, são eficazes para o aprimoramento da saúde física e mental, assim como para a promoção de valores sociais e emocionais.

A prática correta do Karatê – Dô, assim como outras artes

marciais, através de seus aspectos sociais, afetivos, culturais, filosóficos, educativos, de evolução motora e outros; busca o equilíbrio e a harmonia do ser." (Jardim, 1994, p.4)

No âmbito do projeto de extensão, a integração entre o ensino acadêmico e o atendimento comunitário mostrou-se essencial para fortalecer os vínculos entre a universidade e a população local, ampliando o impacto social da instituição. A experiência prática proporcionada aos alunos da faculdade contribuiu para a sua formação profissional, preparando-os para atuar em contextos educacionais diversos.

Além disso, o projeto contribuiu para a democratização do acesso ao karatê, beneficiando pessoas que, de outra forma, teriam dificuldade para praticar a modalidade devido a limitações financeiras ou de infraestrutura. Essa inclusão esportiva representa uma importante estratégia de promoção da saúde e inclusão social.

Por outro lado, foram identificados desafios relacionados à frequência e à adesão dos participantes da comunidade, que demandam estratégias de engajamento e flexibilização dos horários. Sugere-se que futuras edições do projeto explorem parcerias locais para ampliar a divulgação e o alcance das atividades.

Em síntese, o projeto de extensão de karatê reafirma a importância da arte marcial como ferramenta pedagógica e social, integrando formação acadêmica e atendimento comunitário em prol da saúde, educação e cidadania.

### Considerações Finais

O projeto de extensão de karatê desenvolvido na faculdade de Educação mostrou-se uma iniciativa de grande relevância tanto para a formação acadêmica dos estudantes quanto para o atendimento à comunidade local. A prática do karatê proporcionou benefícios físicos, sociais e emocionais aos participantes, reforçando o papel do esporte como instrumento de promoção da saúde, inclusão social e desenvolvimento pessoal.

Além disso, a integração entre a universidade e a comunidade, por meio do projeto, contribuiu para fortalecer os vínculos sociais e democratizar o acesso às atividades esportivas, muitas vezes inacessíveis para parte da população. Para os estudantes de Educação, a vivência prática ofereceu uma oportunidade valiosa de

aplicar conhecimentos teóricos, desenvolver competências pedagógicas e ampliar sua visão sobre a importância do esporte no contexto educacional.

Apesar dos resultados positivos, o projeto também enfrentou desafios relacionados à adesão e à frequência dos participantes, o que aponta para a necessidade de estratégias contínuas de engajamento e melhorias na organização das atividades. Recomenda-se, portanto, a continuidade e a expansão do projeto, com maior divulgação e possíveis parcerias para garantir sua sustentabilidade e alcance ampliado.

Em suma, o projeto reafirma a importância dos projetos de extensão universitária como espaços de aprendizado, troca e contribuição social, evidenciando que o karatê é uma ferramenta eficaz para a promoção do bem-estar físico e emocional, além de um recurso pedagógico valioso para a formação de futuros educadores.

### Agradecimentos

Agradecimentos à Universidade Estadual de Goiás e à Academia “Os cobras”.

### Referências

JARDIM, Marta Lima. **Princípios e exercícios úteis na elaboração da preparação física para o karatê**: especialmente quanto a força. Campinas – SP: Monografia (Bacharelado) – FEF/UNICAMP, 1994.

FARIA JUNIOR, Alfredo Gomes de. **Introdução à didática de Educação Física**. In: Educação Física Mundial: técnicas modernas. Rio de Janeiro: Honor, 1972.

FARIA JUNIOR, Alfredo Gomes de. **Didática de educação física**: formulação de objetivos. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.