

KODOMO: UM MÉTODO NO KARATE DE 3 A 5 ANOS

FRANCISCO TRINDADE SILVA¹;
MÁXIMO DE CASTRO MACIEL²;
FABIANO TEIXEIRA COSTA LIMA³

¹ Faculdade Estácio/FIC de Fortaleza, ASKACE- Escola de Karate-Do Shotokan
Fortaleza – Ceará - Brasil

^{2,3}ASKACE- Escola de Karate-Do Shotokan
Fortaleza – Ceará - Brasil
lkotrinadade@gmail.com

INTRODUÇÃO

O *Karate* é uma arte marcial japonesa que chegou ao Brasil na década de 50, com os imigrantes japoneses. Sua característica implica na formação do caráter, disciplina, controle emocional e principalmente defesa pessoal, esse esporte desenvolve uma forte relação com a motricidade humana. A prática do *Karate* se expandiu em diferentes segmentos sociais, no Ceará, a ASKACE foi a primeira academia de *Karate* fundada em 1967. Em 2006 é criado na ASKACE o método *KODOMO* como abordagem psicomotora para crianças de 3 a 5 anos. O método busca promover o desenvolvimento harmonioso da criança quanto ao seu desenvolvimento motor, oportunizando para os seus praticantes melhorias na autoconfiança, socialização, diminuição do egocentrismo, além de canalizar a sua energia abundante direcionando a criança quanto a sua formação para a cidadania. Definindo método como caminho para chegar a um fim, do grego, *métodos*. Na citação a seguir o sentido de método fica claro, compreendendo um processo em desenvolvimento, cita o poeta Antonio Machado: “*Caminante no hay camino, se hace camino al andar*”. Francis Bacon no século XIX definiu o método como o modo seguro e certo de “aplicar a razão à experiência”, isto é, de aplicar o pensamento lógico aos dados oferecidos pelo conhecimento sensível.

Por estarmos inseridos nesse contexto, surgiu o interesse em compreender a influência do *Karate* no desenvolvimento psicomotor de crianças.

Os esportes são procurados pelas famílias para iniciação de seus filhos quando criança, normalmente entre 5 e 6 anos de idade, no *Karate* também acontece. No entanto, o método *KODOMO* traz uma proposta diferente, a iniciação esportiva não é o foco principal, oferece às crianças a possibilidade de estimulação na fase inicial do seu desenvolvimento, utiliza os diversos ambientes e vivências durante as suas aulas. Os significados de respeito, hierarquia, atenção vão aos poucos sendo incorporados aos seus praticantes através do ritual próprio do estilo Shotokan. Neste método é importante observar e respeitar o processo de maturação, as diferenças e tempos de aprendizagem. O objetivo em seguir o comportamento de um Dojo, Do=caminho e Jô= sala significa que pouco a pouco este respeito e hierarquia passarão aos lugares comuns da convivência das crianças.

Esta pesquisa é relevante uma vez que relaciona os aspectos dos domínios Psicomotores, Cognitivos e Afetivos no método apresentado. Este estudo é de interesse dos profissionais da área do *Karate* e Educação Física, por ser uma fonte científica sobre o tema.

CARACTERÍSTICAS DO KARATE

A filosofia do *Karate* é focada na formação de um ser mais crítico e forte para enfrentar os desafios que todas as pessoas encontram em seu dia a dia.

Como forma de manter e melhorar a saúde, o *Karate* também tem seus benefícios: a prática regular da modalidade que proporciona o desenvolvimento da saúde física e mental, como modalidade esportiva os eventos têm como propósito, determinar as habilidades dos atletas, sem valorizar somente as competições e resultados, esta prática contraria a filosofia da modalidade, onde o desenvolvimento do caráter através do treinamento é o objetivo principal. Para Silva (2004) O *Karate* pode ser definido como a busca do equilíbrio entre a razão e o

sentimento. Segundo Ratti e Westbrook (2006, p.439), “a estabilidade mental para o controle total e a extensão do poder coordenado”. Esta é a interpretação dos movimentos, golpes básicos e os *kata(s)* do *Karate*, que têm como características: velocidade, força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação e agilidade. No entanto, no método *KODOMO*, busca-se a ampliação do equilíbrio, estruturação espacial, orientação temporal, esquema corporal, lateralidade, ritmo, percepções, coordenação dinâmica geral, coordenação motora fina, postura, tônus, relaxamento e respiração.

CONCEITOS FUNCIONAIS DA PSICOMOTRICIDADE

Segundo Fonseca (2008) a psicomotricidade é definida como um campo transdisciplinar que estuda as relações entre o psiquismo e a motricidade. Para o autor, o psiquismo são elementos mentais que reúne sensações, percepções, emoções, afetos, medos, representações, ideias, construções mentais, etc. Já a motricidade pode ser definida como mobilidade, domínio corporal, agilidade, destreza, locomoção e facilidade de mover-se voluntariamente.

Para Bueno (1998), a psicomotricidade envolve-se com o desenvolvimento global e harmônico do indivíduo desde o nascimento. Portanto, é a ligação entre o psiquismo e a motricidade. Para tanto, a psicomotricidade trabalha com condutas funcionais que direcionam a ação, quanto à qualidade e mensuração possíveis de ser percebidas e que conjuntamente formam a integralização motora do ser humano em um espaço e em um tempo determinado.

Neste trabalho buscamos integrar os aspectos da psicomotricidade para embasar o método *KODOMO*. Dessa maneira, é necessário definir elementos importantes que são desenvolvidos na criança, como: ampliação do equilíbrio, estruturação espacial, orientação temporal, esquema corporal, lateralidade, ritmo, percepções, coordenação dinâmica geral, coordenação motora fina, postura, tônus, relaxamento e respiração. A seguir explicaremos cada uma delas.

- Equilíbrio

É a noção de distribuição do peso em relação a um espaço e há um tempo em relação ao eixo de gravidade. Na evolução psicomotora da criança é necessário que ela tome consciência do seu contato com o solo e com a mobilidade da articulação do pé e do tornozelo para uma boa progressão do equilíbrio. O equilíbrio ainda divide-se em equilíbrio estático, dinâmico e recuperado.

- Estruturação espacial

É a tomada de consciência da situação das coisas entre si. É a possibilidade, para a pessoa, de organizar-se perante o mundo que a cerca, de organizar as coisas entre si, de colocá-las em um lugar, de movimentá-las. É ter a noção de direção (acima, abaixo, à frente, atrás, ao lado), e de distância (longe, perto, curto, comprido) em integração.

- Orientação Temporal

Para Fonseca (1983), a orientação temporal é o tempo ligado ao espaço e envolve ritmo.

- Ritmo

A praxia do ritmo, ou seja, a capacidade de reproduzir estruturas rítmicas pela noção da evolução dos fenômenos temporais com domínio da sucessão dos elementos constituintes de uma estrutura rítmica homogenia (FRAISSE, 1976).

- Esquema Corporal

É a relação entre o tempo e o espaço.

- Lateralidade

É a capacidade motora de percepção integrada dos dois lados do corpo. Canongia (1986) diz que a lateralidade é “o emprego de preferência dos membros, de uma metade a outra do corpo”. Corrobora também Le Boulch (1987) define como “a tradução de uma predominância motriz levada aos segmentos diretos ou esquerdos e em relação a uma aceleração da maturação dos centros sensitivos motores de um dos hemisférios cerebrais”.

- Percepções

É a ponte de relação entre o indivíduo em seu meio exterior. Além da capacidade de reconhecer os estímulos há discriminação, a seleção e a identificação na sua correlação com as experiências anteriores. (FROSTIG, 1987).

- Coordenação Dinâmica Geral

É considerada como possibilidade de controle dos movimentos amplos de nosso corpo. Ela permite a possibilidade de contrair grupos musculares diferentes de uma forma independente, inibindo os movimentos parasitas, como as paratonias e sincinesias. A coordenação dinâmica global controla e organiza a musculatura ampla para a realização de movimentos complexos.

- Coordenação Motora Fina

É a coordenação entre a visão e o tato, são consideradas como a capacidade de controlar os pequenos músculos para exercícios refinados como: pintura, colagem, encaixes e outros.

- Postura

Está diretamente relacionada ao tônus, constituindo uma unidade tônico-postural cujo controle facilita a possibilidade de canalizar a energia tônica necessária para realizar os gestos, prolongar uma ação ou levar o corpo a uma posição determinada.

- Tônus

Refere-se a um estado de tensão da musculatura, que se mostra em relaxamento e ao mesmo tempo levemente contraído. Necessário para a harmonia do gesto e equilíbrio do organismo.

- Relaxamento

É uma forma de atividade psicomotora na qual se objetiva a redução das tensões psíquicas levando a descontração muscular. O relaxamento é considerado o contrário da tonicidade e contração e procura favorecer uma regulação dos ritmos orgânicos.

- Respiração

Existe uma relação entre os centros respiratórios e certas partes corticais do cérebro. A respiração está submetida às influências corticais conscientes e inconscientes. O controle consciente tem determinadas limitações: Quando a concentração de CO₂ no sangue alcança um determinado nível, desencadeia-se a respiração automática.

Apesar de muitos trabalhos na área de psicomotricidade (Fonseca, 2008 e Gallahue, 2005), percebe-se que poucos trabalhos relacionam essa temática como a prática do *karate* com praticantes de 03 a 05 anos de idade. Na sessão seguinte explicaremos a metodologia do trabalho.

METODOLOGIA

O estudo em questão tem o desenho metodológico observacional, ocasional, participante, pois foi desenvolvido a partir da interação entre os pesquisadores e membros da situação investigada. Os pesquisadores desenvolvem esse método desde 2006, a partir de observações participantes das aulas de *Karate*. A descrição do método será feita na próxima sessão baseando-se em vivências, autores de estudos psicomotores.

MÉTODO

O método *KODOMO*, teve como princípio a estimulação psicomotora para crianças de 3 a 5 anos através do *Karate*, crianças estas, desassistidas quanto as práticas esportivas na maioria das regiões do Brasil. O método se torna particular, pois entendemos que a criança precisa conhecer seu corpo e elaborar o conceito de esquema corporal. O esquema corporal pode ser considerado como uma intuição de conjunto, ou um conhecimento imediato que nosso corpo em posição estática ou em movimento, na relação de suas diferentes partes entre si e, sobretudo nas relações com o espaço e os objetos (LE BOULCH, 2001). Isto significa que o desenvolvimento do esquema corporal se dá a partir da experiência vivida pelo indivíduo,

com base na disponibilidade e conhecimento que tem de seu próprio corpo e de sua relação com o mundo que o cerca.

Em métodos tradicionais de aula de *Karate* aplica-se o *kihon, kata e kumite*. No método *KODOMO* aplicamos o *kata* lúdico no qual as atividades são direcionadas e adaptadas às situações do cotidiano de uma criança, como, por exemplo, aprender a cair de forma segura (uma possível queda), livrar-se de uma mordida, de um empurrão, de sopapo do colega, desviar de uma trombada, esquivar-se de um objeto, e outras situações do dia a dia.

O *KODOMO* tem um cunho lúdico como mecanismo de desenvolver as crianças de forma mais prazerosa. Um exemplo de atividade lúdica é a corrida dos animais que explora a imaginação das crianças ao imitarem o deslocamento do jacaré, cachorro, tigre, caranguejo, sapo, urso, canguru, etc. As atividades são realizadas em dojo adaptado para as crianças para essa faixa etária e em áreas fora do dojo através de circuitos psicomotores como jogos de representação (imitação de animais) e jogos de faz-de-conta, como, saltar um buraco, atravessar uma ponte, esquivar-se de objetos e andar em locais apertados, desatar nós de cordas e outras formas.

Para Fonseca (2008), os ambientes enriquecidos promovem uma estimulação mais significativa que os ambientes pobres. No *KODOMO* produzimos diversos estímulos, mudança de ambientes, comandos auditivos, comandos visuais, com intuito de desenvolver as habilidades básicas do movimento da infância, tais como: equilíbrio em um único pé, andar, correr, lançar, receber, apanhar, etc.

Em aulas de *Karate* geralmente usa-se o próprio corpo para treinamento e no método *KODOMO* além do próprio corpo usa-se materiais lúdicos para estimulação psicomotora como trave de equilíbrio, túnel, cones, cordas, bolas, elásticos, sempre serão inseridos novos objetos. Outra característica importante do método *KODOMO* é a interação entre as crianças participação de acompanhantes, e participação direta dos pais. Segundo Fonseca (2008) o desenvolvimento e a aprendizagem da criança dependem das interações entre o biológico e o social. Essas interações são importantes para contextualizarmos a criança no meio sociocultural.

Ainda há uma diferença entre o método tradicional de *Karate* e o método *KODOMO*, que refere-se a mudança de faixa. No *Karate* tradicional temos a faixa branca e em seguida a amarela, já no método *KODOMO* temos a faixa azul que vem logo após a branca, criando assim uma etapa intermediária até a faixa amarela, a partir de 5 anos. O azul foi escolhido por ser para estas crianças uma representação de forte associação e envolvimento.

Percebe-se neste método uma preocupação em desenvolver habilidades psicomotoras. Esses estímulos psicomotores apresentam uma resposta cognitiva mais eficiente, podendo auxiliar a criança a tornar-se uma pessoa crítica e com relações sociais mais sólidas. É importante destacar as diferenças entre a prática do *Karate* infantil, como atividade de iniciação esportiva e o método *KODOMO* com propósito focado nos domínios psicomotores, afetivos e cognitivos tendo como plano de fundo o *Karate*. Na tabela abaixo (Tabela 1) sintetizamos as principais diferenças.

TABELA 1 - Características do *Karate* infantil e do método *KODOMO*

Características	<i>Karate</i> Infantil	<i>KODOMO</i>
Idades	Início de 5 a 6 anos	Faixa de idades, 3 a 5 anos
Tempo de aula	60 minutos	Em torno de 45 minutos.
Aplicação na aula	<i>Kihon, Kata e Kumite.</i>	<i>Kata</i> lúdico, estimulação psicomotora
Exercícios nas aulas	Fundamentos do <i>Karate</i> e Jogos pré-desportivos.	Circuito psicomotor, Jogos de representação (Imitação dos animais), e Jogos de faz de conta.
Espaço físico	Dojo (sala de treinamento).	<i>Dojo</i> tradicional, <i>Dojo</i> adaptado, Áreas externas em diferentes ambientes.

Material Utilizado	O próprio corpo, material de apoio ao treinamento.	Além do Próprio corpo, matérias de estimulação psicomotora (trave de equilíbrio, túnel, toros de equilíbrio, cones, bolas variadas em tamanho e cores, bastões, cordas, elásticos, balões, João teimoso, Figuras para interação, Colchonetes, número coloridos de borracha, etc.
Didática	Chamando à atenção para o ritual.	Destacando o lúdico com mudanças constantes nas atividades e suas pausas.
Habilidades	Habilidades motoras especializadas são caracterizadas pelos fundamentos dos movimentos esportivos.	Habilidades motoras fundamentais são constituídas de habilidades básicas do movimento na infância: correr, arremessar, pular, chutar, apanhar. (Gallahue, 2005).
Participação dos pais	Relativa.	Direta - uma maior interação afetiva dos pais nas aulas.
Estágio de desenvolvimento	A criança liberta-se das situações pulsionais, reconhece a sua própria personalidade, atingindo a consciência de si. Os movimentos são respostas de ações desejantes NOGUEIRA, (2010).	O movimento acontece como resposta à intencionalidade da representação mental. A criança esboça o movimento já em relação a algo a si própria; os movimentos deixam de responder imediatamente a uma necessidade pulsional, para si ajustarem às situações exteriores FONSECA, (1996).
Símbolo	Tigre <i>Shotokan</i>	<i>KODOMO</i> (criança japonesa estilizada)
Exame de faixas	Tradicional	Circuito psicomotor
Graduação	De faixa branca para amarela.	De faixa branca para azul.

DISCUSSÃO

Existe uma clara indicação sobre os métodos apropriados para realização de karate infantil, juvenil e adulto, no entanto, parece não existir na literatura, até o presente momento, proposta para o uso do *Karate* como ferramenta de desenvolvimento de crianças entre 3 a 5 anos. Historicamente aparecem práticas adotadas na natação (XAVIER-FILHO, 2001) nos quais estudam o desenvolvimento motor aquático nestas idades.

O método *KODOMO* permite uma exploração dos movimentos da criança ampliando progressivamente suas habilidades motoras fundamentais, que servirão como base para movimentos mais complexos. Para Gallahue (2003), as diversas experiências vivenciadas pelas crianças elevam o nível das habilidades motoras fundamentais, e isso proporcionará uma base para o surgimento das habilidades motoras especializadas e o engajamento em atividades como jogos, os esportes no futuro.

Durante as aulas foi observado que as crianças passaram a interagir mais com o professor e realizar as atividades propostas com mais atenção. Elas constantemente se direcionavam para o professor interessada em realizar e cumprir com as atividades. Essa característica é difícil para alunos dessa faixa etária que se desconcentram com facilidade. A possibilidade de troca de faixa branca para a azul estimulou crianças e pais realizar essa conquista e continuar a prática do *Karate*.

Em relação ao espaço físico no método *KODOMO*, observamos que os espaços adotados contêm dados sensoriais e perceptivos que auxiliam as crianças em entender o próprio corpo, perceber a natureza e meio que os rodeiam, e suas características, portanto além do *Dojo* outros espaços devem ser utilizados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Experiências com *karate* infantil já foi relatado com um nível de adesão e respostas positivas quanto a área motora e psicológica (Figueiredo, 1994), mas ainda faltam estudos que comprovem como o *karate* pode desenvolver o lado lúdico como trazidas no método *KODOMO*.

De acordo com Fonseca (2008), as condições de aprendizagem dependem de fatores sociais e psicológicos e está intimamente ligada a atividade bioquímica do cérebro, que justifica o desenvolvimento global da criança. Essas condições devem ser trabalhadas desde cedo, por isso o método em questão traz contribuições importantes não somente para a prática do *Karate* infantil, mas também traz reflexões sobre o desenvolvimento e aprendizagem da criança através de diversos estímulos.

Tratando-se de ensinar crianças de 3 a 5 anos, a prática do *Karate* não deve somente ensinar através dos movimentos, também por meio dos princípios de respeito, cortesia, lealdade, perseverança e justiça, contribuindo com diversos aspectos de desenvolvimento integral da criança. O método *KODOMO* trás reflexões sobre como professores podem transmitir conhecimentos integrados com o desenvolvimento infantil.

No entanto, para a abordagem em questão deve ser considerada a formação do professor e interesse dos pais e acompanhantes em participar das atividades. É recomendável que a instituição de ensino preocupe-se em entender as particularidades das crianças e investir na aquisição de diversos materiais psicomotores e na formação dos docentes.

Apenas por meio de idéias novas, e um novo jeito de fazer, é possível o avanço. Tendo como foco a integração entre o *karate* e a estimulação psicomotora, concordamos que o ato de fazer esteve presente no método *KODOMO*, por quanto os domínios psicomotores, afetivos e cognitivos balizaram o desenvolvimento harmonioso de crianças de 3 a 5 anos, durante esta prática específica de *Karate*. Propomos que este método possa ajudar a refletir sobre novas práticas de *Karate* e de desenvolvimento infantil.

Palavras-Chave: *Karate*; psicomotricidade; crianças

REFERÊNCIAS

- BUENO, J. M. **Psicomotricidade: Teoria e Prática**. São Paulo: Lovise, 1998.
- CANONGIA, M. B. **Psicomotricidade em fonoaudiologia**. Rio de Janeiro: Editora Neotética, 1986.
- FONSECA, V. **Da filogênese à ontogênese da psicomotricidade**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- FONSECA, V. **Psicomotricidade**. São Paulo: Martins Fontes. 1983.
- FONSECA, V. **Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- FRAISSE, P. **Psicologia del ritmo (versão espanhola de Dolores Blasco)**. Madrid: morota S. A, 1976.
- FROSTIG, M. **Figuras y formas. Programa para el desarrollo de La percepción visual**. Buenos Aires: Panamericana, 1987.
- GALLAHUE, D. L., OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução: Maria aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte Editora, 2003.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2005.

LE BOULC, J. **Rumo a uma ciência do movimento humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

LE BOULCH, J. **O desenvolvimento psicomotor do nascimento até 6 anos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

RATTI, O.; WESTBROOK, A. **Segredos dos Samurais**: as artes marciais do Japão feudal. São Paulo: Rideel, 2002.

ROSA NETO, Francisco. **Manual de Avaliação Motora**. Editora: Artmed. Porto Alegre, 2002. SILVA. F.T. **Manual de Orientações para os alunos da Askace**. Em prelo. 2004.

XAVIER FILHO, E. **O efeito das restrições da tarefa e do ambiente no comportamento de locomoção no meio aquático**. Dissertação (Mestrado). São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2001.