



AS CONTRIBUIÇÕES NA PRÁTICA DO KARATÊ

Resumo

Maxmuller Allebrandt da Luz

O karatê é uma arte marcial, que tem suas origens mais antigas ligadas a Índia e recentemente a China. A definição de karatê-do é caminho das mãos vazias, por apresentar técnicas de ataque e defesa pessoal sem armas. As principais características desta arte é a disciplina e o respeito. Estudos apontam que o karatê pode promover melhoras significativas na formação do indivíduo, sendo no desenvolvimento físico, motor e cognitivo. Por existirem poucas pesquisas sobre o assunto, esta revisão bibliográfica tem o intuito de investigar quais as interferências da prática do karatê em diferentes grupos populacionais, esperamos contribuir de base para futuros estudos na área de educação física e praticantes das artes marciais. O objetivo geral desta pesquisa é entender as possíveis contribuições da prática do karatê em diferentes faixas etárias, também buscamos como objetivo evidenciar quais contribuições o karatê pode apresentar no desenvolvimento humano, sendo motora, cognitiva, física e, se possível, considerar protocolos de treinamento para esta prática em diferentes faixas etárias. Este trabalho de conclusão de curso trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, exploratória e qualitativa, os artigos utilizados foram pesquisados na base de dados PubMed e Scielo, através das palavras-chave: Karatê, desenvolvimento humano, qualidade de vida, saúde, motricidade, treinamento, em língua português (Brasil) e língua inglesa, com o recorte temporal de 20 anos. Por meio desta coleta de dados encontramos 14 artigos relacionados com o tema karatê e suas contribuições, que serão analisadas ao final do segundo semestre de 2020.

Palavras-chave: karatê; desenvolvimento humano; qualidade de vida; saúde; motricidade; treinamento.