



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

**ADESÃO E PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE KARATÊ
SHOTOKAN DA ASKAT EM LAJEADO E ESTRELA**

Tiago Almir Grunwald

Lajeado, junho de 2021

Tiago Almir Grunwald

ADESÃO E PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE KARATÊ SHOTOKAN DA ASKAT EM LAJEADO E ESTRELA

Artigo apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, da Universidade do Vale do Taquari – Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Oliveira Rocha

Lajeado, junho de 2021

ADESÃO E PERSISTÊNCIA DE PRATICANTES DE KARATÊ SHOTOKAN DA ASKAT EM LAJEADO E ESTRELA

Tiago Almir Grunwald¹, Leandro Oliveira Rocha²

Resumo: A busca pela prática de diferentes atividades físicas vem aumentando nos dias atuais. As artes marciais, como o Karatê-Dô Shotokan, são opções de práticas corporais que apresentam diversos benefícios ao praticante, sejam de cunho físico, psicológico e/ou emocional. Assim, este estudo teve como objetivo identificar os motivos que influenciam os faixas-pretas dos municípios de Lajeado e Estrela, inscritos na ASKAT, a praticar o Karatê-Dô Shotokan. O estudo é de cunho exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa, sendo utilizado o levantamento (*survey*) para obter as informações necessárias para esta pesquisa. A coleta dos dados foi realizada através de questionário aplicado aos praticantes faixas-pretas de Karatê-Dô Shotokan dos municípios de Lajeado e Estrela, localizados no estado do Rio Grande do Sul. Os dados coletados de cunho quantitativo foram organizados utilizando técnicas de distribuição de frequência das variáveis e medidas de tendência, tabulados através de planilhas eletrônicas de Excel. Já os dados qualitativos foram analisados pelo método de triangulação. Posteriormente, foram elaborados gráficos e tabelas dos resultados para facilitar a visualização e o entendimento dos dados. Analisando-se os resultados, foi possível identificar que a defesa pessoal, praticar uma arte marcial, a influência de amigos e familiares, saúde e a influência de filmes são os fatores que mais se destacaram como motivadores dos faixas-pretas a iniciar a prática de Karatê-Dô Shotokan. Já em relação a permanência na prática do Karatê-Dô Shotokan, identificou-se como principais motivos a saúde, a qualidade de vida, a busca de conhecimento, o entusiasmo do treinamento e estar com amigos/familiares.

Palavras-chave: Karatê-Dô Shotokan. Adesão e persistência. Fatores motivacionais.

Abstract: The search for the practice of different physical activities is increasing nowadays. Martial arts, such as Karate-Dô Shotokan, are options for bodily practices that present various benefits to the practitioner, whether physical, psychological and/or emotional. Thus, this study aimed to identify the reasons that influence black belts in the cities of Lajeado and Estrela, enrolled in ASKAT, to practice Shotokan Karate-Dô. The study is exploratory and descriptive, with a quantitative and qualitative approach, using the survey (*survey*) to obtain the necessary information for this research. Data collection was carried out through a questionnaire applied to black belt practitioners of Karate-Dô Shotokan in the municipalities of Lajeado and Estrela, located in the state of Rio Grande do Sul. The collected data of a quantitative nature were organized using frequency distribution techniques of the trend variables and measures, tabulated through Excel spreadsheets. Qualitative data were analyzed using the triangulation method. Subsequently, graphs and tables of the results were created to facilitate the visualization and understanding of the data. Analyzing the results, it was possible to identify that self-defense, practicing a martial art, the influence of friends and family, health and the influence of movies are the factors that most stood out as motivating black belts to start practicing Shotokan Karate-Dô. Regarding the permanence in the practice of Karate-Dô Shotokan, health, quality of life, the search for knowledge, the enthusiasm of training and being with friends/family were identified as the main reasons.

Keywords: Karatê-Dô Shotokan. Adhesion and permanence. Motivational factors.

¹ Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, Curso de Educação Física – Bacharelado, Lajeado/RS, Brasil. tiagogrunw@gmail.com

² Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, Curso de Educação Física, Lajeado/RS, Brasil. leandro.rocha@univates.br

1 INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida, muitas pessoas tem se preocupado com a sua a qualidade de vida e melhora da saúde (CAMARGOS; GONZAGA, 2015). A partir disso, há uma crescente procura pela realização de exercícios físicos, a ser incorporada ao cotidiano de cada indivíduo, o que é de suma importância em todas as faixas etárias e traz inúmeros benefícios à saúde, envolvendo todo o corpo humano. Pois, assim, a prática regular de atividades físicas apresenta benefícios que vão muito além de anseios e objetivos somente estéticos, resultando alterações fisiológicas e psicológicas, seja a curto, médio ou longo prazo, que levam praticantes a viver a sua própria corporeidade com saúde e mais qualidade.

É importante salientar que a melhora e manutenção da saúde requer a prática regular e orientada de atividade física. Do contrário, seus resultados e benefícios para a saúde são minimizados e podem levar os praticantes a desistirem em função de outras demandas da sua vida social. Basta observar que apesar de todos benefícios que a prática de atividade física proporciona à saúde, estudos apontam que o Brasil é o quinto país mais sedentário, com cerca de 44% da população adulta considerada inativa, dado este considerado bem elevado em relação à média mundial que é de 28% (BRASIL, 2019).

Se por um lado a conscientização da importância dos exercícios físicos para a saúde e os motivos estéticos ou de condicionamento físico, por exemplo, não garantem a continuidade da prática de atividades físicas, de outro, compreender os significados das práticas corporais para seus praticantes pode ser o caminho para reverter esse quadro. Em outras palavras, se há muitos praticantes que acabam desistindo de realizar uma determinada atividade física após algumas semanas ou quando alcançam suas metas pessoais almejadas, também existem aqueles que vivenciam a mesma prática corporal há anos, indicando que existem motivos e significados pessoais que os fazem persistir e superar situações que levariam ao abandono. Com isso, queremos salientar a importância de investigar os motivos que levam uma pessoa a buscar e continuar praticando uma determinada prática corporal, haja visto os poucos estudos abordando a adesão e permanência nas práticas de exercícios físicos.

Não é por acaso que diversas práticas corporais vêm ganhando notoriedade nos últimos anos, como modalidades esportivas tradicionais, danças de ritmos mais contemporâneos e as artes marciais orientais, cuja origem é permeada por histórias que despertam o interesse de pessoas de todas as etnias, independente de gênero, sexo, faixa etária, religião, condição socioeconômica e nível aptidão e habilidade física. De fato, existem inúmeros estilos de artes marciais de origem oriental. Dentre elas, uma das mais populares e difundidas no mundo é o Karatê, que busca o aperfeiçoamento físico, espiritual e psicológico através do treinamento marcial (FUNAKOSHI, 2000).

Sendo assim, diante destas considerações a pesquisa teve como objetivo identificar os motivos que influenciam os faixas-preta dos municípios de Lajeado e Estrela, inscritos na ASKAT, a praticar o Karatê-Dô Shotokan.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos permitem estabelecer o planejamento e a execução de uma investigação a partir de um problema de pesquisa, possibilitando, assim, estudá-lo e explicá-lo (MATTOS; ROSSETTO JÚNIOR; BLECHER, 2008).

Neste estudo, foi utilizada a pesquisa mista, que combina procedimentos quantitativos com qualitativos. A abordagem quantitativa consiste em quantificar as respostas obtidas por meio de questionários, utilizando sistemas de planilhas, softwares ou recursos manuais agrupá-las em uma mesma unidade, categoria ou indicador (OLIVEIRA, 2004). Conforme destaca Paranhos *et al.* (2016), na abordagem quantitativa os números e indicadores são analisados com o auxílio da estatística (exemplo: média, modo, mediana...), resultando em informações confiáveis e rápidas da combinação de um elevado número de dados coletados.

Mantendo relação direta com a abordagem quantitativa, foi realizado o mapeamento de uma população específica, utilizando a pesquisa de levantamento ou *survey*, cuja proposta consiste em levantar o maior número de dados para estabelecer uma visão do grupo investigado (MATTOS; ROSSETTO JÚNIOR; BLECHER, 2008). Segundo Gil (2012), a pesquisa de levantamento se caracteriza pela interrogação direta dos indivíduos envolvidos no tema que se deseja

aprofundar, cujo questionário consiste em um dos principais instrumentos utilizados para a coleta das informações (MATTOS; ROSSETTO JÚNIOR; BLECHER, 2008).

De outro lado, a abordagem qualitativa permite avançar as análises sobre o tema de investigação através da reflexão e interpretação, uma vez que abre as possibilidades para que os participantes exponham suas experiências e perspectivas, as quais podem ser surpreendentes para o pesquisador. Conforme Paranhos *et al.* (2016) a abordagem qualitativa fornece informações que possibilitam diferentes perspectivas sobre o tema em estudo e descreve aspectos subjetivos do fenômeno em análise.

No âmbito da investigação qualitativa, Gil (2012) descreve o caráter exploratório o qual proporciona que o pesquisador compreenda melhor o assunto a ser pesquisado, principalmente quando há poucos estudos sobre o tema investigado. Ademais, em função de não se restringir à apresentação do dado numérico, quando abordagem qualitativa é descritiva também, “descreve as características, propriedades ou relações existentes no grupo ou da realidade em que foi realizada a pesquisa” (MATTOS; ROSSETTO JÚNIOR; BLECHER, 2008, p. 35).

Com base nestas considerações, o presente estudo foi uma pesquisa exploratória descritiva de abordagem mista. Nesse caso, partindo do levantamento de dados e informações escritas por meio de questionário aplicado, é exploratória porque busca maiores informações sobre determinado tema, até então pouco explorado, tendo em vista que há poucos estudos realizados sobre a adesão e permanência de praticantes de Karatê-Dô Shotokan e também é descritiva porque tem o interesse de apontar características específicas dos faixas-preta de Karatê-Dô Shotokan inscritos na ASKAT (Associação de Karatê do Alto Taquari) nos municípios de Lajeado e Estrela. E, sendo assim, é mista porque permite quantificar as respostas e identificar indicadores que, no passo seguinte, podem ser analisados conjuntamente com a literatura sobre o tema para compreender o fenômeno social investigado de modo particularizado.

A coleta das informações foi através de um questionário realizado via Formulário Google, com link de acesso enviado por mensagem de smartphones aos

participantes, composto por duas etapas. Na primeira etapa, os participantes responderam um questionário constituído por 18 questões – sendo 14 questões fechadas (objetivas) e 04 abertas (subjetivas) –, subdividido em 3 seções. A primeira seção visou a identificar o perfil do respondente, a segunda seção teve o intuito de verificar a trajetória do praticante no Karatê e a terceira seção permitiu conhecer a percepção do respondente sobre o Karatê-Dô. Na segunda etapa os participantes responderam ao instrumento de Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR) – com alguns ajustes na escrita, realizados para adequar os índices de motivação à prática do Karatê-Dô.

Por sua vez, o segundo questionário é composto por 28 questões organizadas em sete aspectos, sendo elas: Motivação intrínseca para conhecer; Motivação intrínseca para atingirem objetivos; Motivação intrínseca para experiências estimulantes; Motivação extrínseca de regulação externa; Motivação extrínseca de introjeção; Motivação extrínseca de identificação; e Desmotivação. Essas questões foram respondidas por meio de uma escala *Likert* de sete pontos, que varia de 1 “não corresponde nada” a 7 “corresponde exatamente” (COSTA *et al.*, 2011). Antes de ser aplicado o questionário, Markoni e Lakatos (2010) advertem sobre a importância de realizar um pré-teste para verificar possíveis falhas nas perguntas e aperfeiçoar o questionário, aumentando a sua validade. Assim, foi realizado um pré-teste com três praticantes de Karatê-Dô da ASKAT graduados com faixa marrom.

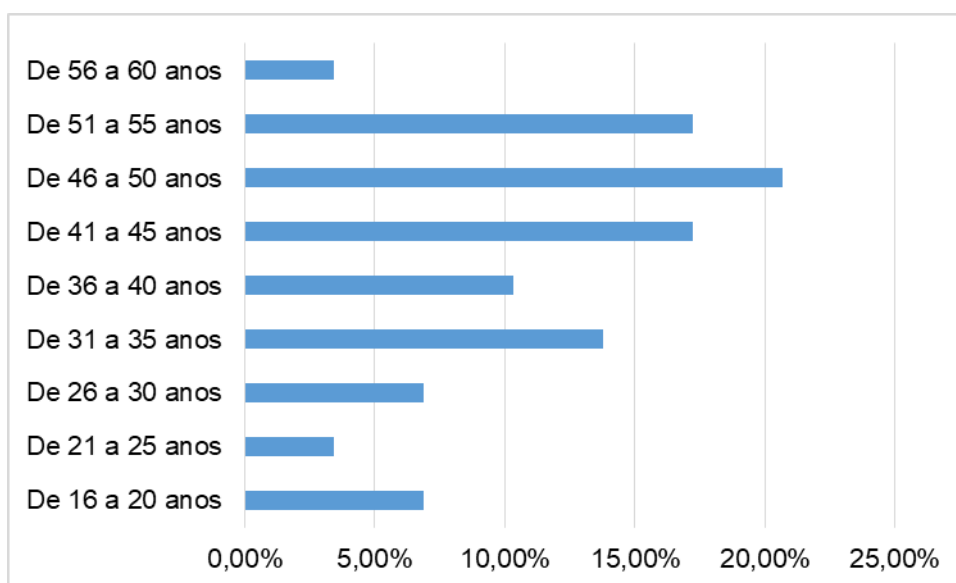
Ao todo, a pesquisa contou com 29 dos 36 praticantes faixas-preta de Karatê-Dô Shotokan da ASKAT dos municípios de Lajeado/RS e Estrela/RS, os quais retornaram os questionários respondidos até o fim do prazo de envios, que foi de 15 dias. Os dados de cunho quantitativo foram organizados utilizando técnicas de distribuição de frequência das variáveis e medidas de tendência (cálculos de média), tabulados através de planilhas eletrônicas de Excel. Em seguida, foram elaborados gráficos e tabelas dos resultados para facilitar a visualização e o entendimento dos dados. Por sua vez, as informações de cunho qualitativo foram analisadas pelo método denominado por triangulação, uma vez que, “o termo triangulação, emprestado do campo do levantamento, refere-se à utilização de mais do que uma fonte de dados para fundamentar a conclusão de um pesquisador” (THOMAS;

NELSON, 2002, p. 330). Segundo Thomas e Nelson (2002), a triangulação fornece os meios através dos quais os pesquisadores qualitativos sustentam suas interpretações e, devido às diversas informações, aumentam a confiabilidade da pesquisa.

3 RESULTADOS

De acordo com a pesquisa, 55,17% dos respondentes estão na faixa etária de idade entre 41 e 55 anos. O Gráfico 1 demonstra que há praticantes em todas as faixas etárias, exceto acima de 60 anos:

Gráfico 1 – Idade



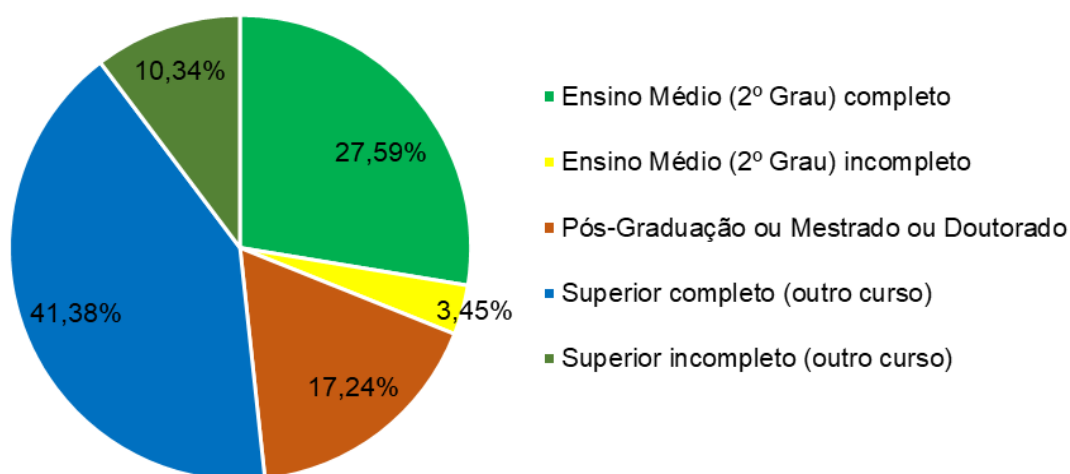
Fonte: Dos autores com base nos dados da pesquisa (2021).

O estudo demonstrou que 86,21% dos praticantes de Karatê-Dô Shotokan dos municípios de Lajeado e Estrela são do sexo masculino, e 13,79% do sexo feminino. No passado as artes marciais não tinham uma participação das mulheres em sua prática, sendo que hoje observa-se uma maior procura e adesão deste esporte pelo público feminino. De acordo com Babinski e Liotto (2018), as praticantes de artes marciais precisam desafiar a sociedade e quebrar muitos paradigmas impostos durante séculos, porque por muito tempo eram submissas e hoje libertam-se do mito da fragilidade. Hoje o esporte tem grande relevância moral para as mulheres, as quais ligam o esporte com ideias de libertação e igualdade e

veem o esporte como um caminho para fortalecer o gênero, seu apoio e seu empoderamento de direitos igualitários.

O Gráfico 2 demonstra o grau de instrução dos participantes da pesquisa, sendo que apenas 3,45% possuem Ensino Médio incompleto, 27,59% possuem ensino médio completo, enquanto 68,97% estão cursando Ensino Superior ou já concluíram.

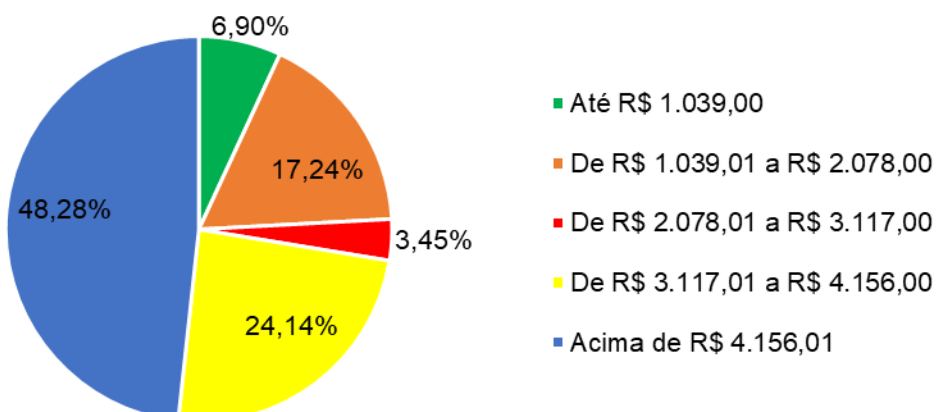
Gráfico 2 – Grau de instrução



Fonte: Dos autores com base nos dados da pesquisa (2021).

A seguir, os respondentes foram questionados em relação a sua faixa de renda salarial (GRÁFICO 3), onde a maioria (48,28%) recebem salário acima de R\$4.156,01.

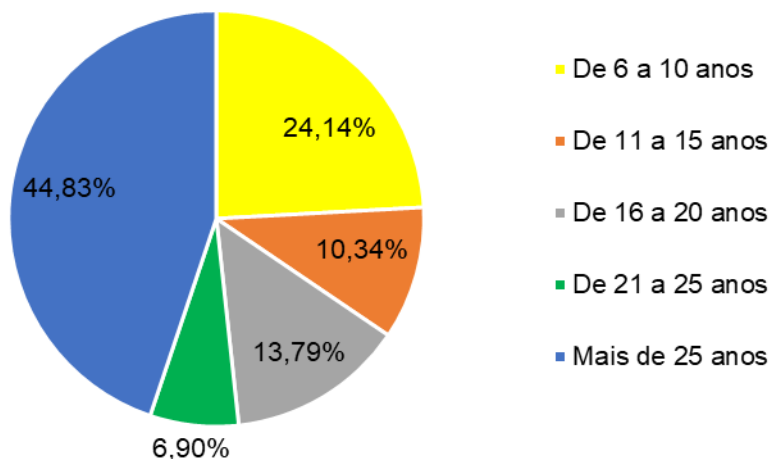
Gráfico 3 – Faixa de renda salarial



Fonte: Dos autores com base nos dados da pesquisa (2021).

Em relação a quanto tempo praticam o Karatê-Dô, 44,83% dos respondentes praticam a mais de 25 anos, seguido de 24,14% que praticam de 6 a 10 anos (GRÁFICO 4).

Gráfico 4 – Tempo de prática de Karatê-Dô



Fonte: Dos autores com base nos dados da pesquisa (2021).

De acordo com Martins e Kanashiro (2010) os alunos novos iniciam no Karatê-Dô na faixa branca, conforme sua evolução técnica, demonstrada em exames, até chegarem à faixa preta, ressaltando que em cada faixa há o período de interstício, ou seja, um tempo de amadurecimento. Ao chegar na faixa preta ainda há os graus(Dan) que vão do 1º ao 9º. O caminho até merecer a faixa preta de qualquer arte marcial é longo, e o praticante precisa abdicar de algumas coisas. Ao iniciar o estudo da arte, onde o praticante deve adotar uma postura exemplar na sociedade. Aqueles que estudam a arte do Karatê-Dô tem a cortesia como principal virtude, não apenas no *dojo*, mas sim em sua vida cotidiana e também a humildade em aderir ao treinamento e corriqueiras correções (FUNAKOSHI, 1991).

O estudo demonstrou que 62,07% dos praticantes de Karatê-Dô da ASKAT Lajeado e Estrela são graduados faixas preta 1º *Dan*, os faixas preta 2º e 3º *Dan*(grau) ambos representam 17,24% dos participantes, enquanto que apenas 3,45% são graduados faixas preta 4º *Dan*. Nos demais graus, não há nenhum praticante da ASKAT Lajeado e Estrela.

Pode-se destacar que 44,83% dos faixas preta da ASKAT Lajeado e Estrela treinam Karatê a mais de 25 anos. Na faixa de 21 a 25 anos, 6,90% dos

respondentes, seguido de 13,79% que treinam de 16 a 20 anos, 10,34% de 11 a 15 anos, enquanto 24,14% estão na prática do Karatê de 6 a 10 anos.

Ao serem questionados se praticavam alguma outra arte marcial antes de conhecer o Karatê-Dô Shotokan, 86,21% dos respondentes informaram que não praticaram outra arte marcial. Enquanto que 13,79% praticavam outra arte marcial (Judô, capoeira, outra).

Fagundes (2014) indica que as pessoas praticam o Karatê-Dô por inúmeros motivos, seja para defesa pessoal ou competir como atleta, seja para melhorar a saúde e aumentar a qualidade de vida, seja para seguir uma filosofia de vida. Logo, a motivação é uma construção contínua e de grande importância para a prática do Karatê-Dô como arte marcial, como modalidade esportiva de combate e como atividade física calistênica, pois determina o motivo pelo qual uma pessoa inicia, permanece ou abandona a prática (FAGUNDES, 2014).

Quando questionados sobre o que os motivou a iniciar a prática do Karatê-Dô Shotokan, diversos benefícios foram citados pelos respondentes. Defesa pessoal e praticar uma arte marcial foram os fatores que mais motivaram os respondentes a iniciar a prática de Karatê Shotokan, ambos com 31,03%. Antunes (2016) destaca que as lutas surgiram desde os primórdios das civilizações humanas, mobilizadas pela necessidade de autodefesa, sobretudo daqueles que buscavam defender os seus territórios através de como os combates corpo a corpo, sem qualquer referência a técnicas e formas de treinamento específicos.

Outro fator que se destaca na motivação para a prática do Karatê-Dô, foi a influência de amigos e familiares (24,24%). Nesse caso, porque segundo Kanazawa (2010) as pessoas buscam a prática do Karatê-Dô Shotokan por inúmeros motivos: ficar forte, definição de músculos, agilidade, manutenção da saúde ou simplesmente para se sentir bem consigo mesmo proporcionando qualidade de vida, o que pode ser evidenciado na pesquisa, sendo que outras causas motivacionais que os levaram a iniciar no Karatê-Dô foi a saúde, busca por conhecimento, autocontrole, influência de filmes, esporte, disciplina, coordenação motora, dentre outros (TABELA 1).

Tabela 1 – Fatores motivacionais para a prática do Karatê-Dô Shotokan

Fatores motivacionais	%
Defesa pessoal	31,03
Prática de uma arte marcial	31,03
Influência de amigos/familiares	24,14
Saúde	17,24
Influência de filmes	17,24
Busca de conhecimento	13,79
Autocontrole	10,34
Esporte	10,34
Disciplina	3,45
Coordenação motora	3,45
Outros	3,45

Fonte: Dos autores com base nos dados da pesquisa (2021).

Araújo, Barbosa e Matos (2018) destacam que o Karatê-Dô é valorizado no desenvolvimento do equilíbrio, da agilidade e da coordenação motora, no fortalecimento muscular e, ter propriedades terapêuticas, na forma harmoniosa de conciliar exercícios físicos, trabalho respiratório e meditação. Funakoshi (2000) complementa que o Karatê é valorizado por proporcionar o desenvolvimento do equilíbrio, agilidade, coordenação motora, fortalecimento muscular e o psicológico do indivíduo de forma harmoniosa através dos exercícios físicos, respiratórios e meditação, fazendo com o que o praticante consiga manter a calma e raciocinar adequadamente em relação à ameaça iminente, assim podendo conduzir a situação em segurança em prol do bem comum.

Destaca-se que 68,97% dos respondentes chegaram ao Karatê-Dô Shotokan, na ASKAT Lajeado/Estrela através de indicação de amigos ou familiares. Apenas 6,90% chegaram ao Karatê-Dô Shotokan na ASKAT Lajeado/Estrela, respectivamente, através de pesquisa por um *dojo* ou por influência da mídia.

Percebe-se que os praticantes faixas preta possuem uma preocupação com a manutenção dos níveis de velocidade e perícia nos movimentos, visto que 17,24% treinam 4 ou mais vezes por semana, 41,38% realizam três treinos semanais,

20,69% realizam dois treinos na semana. Os praticantes que realizam apenas um treino semanal representam 20,69%. Heyward (2011) recomenda em seu estudo que para praticantes experientes em treinamento de força, são recomendados 4 a 6 treinos por semana e rotinas de treinamento divididas.

Destaca-se que 65,52% dos participantes da pesquisa treinam em outros lugares além do *dojo*, enquanto que 34,48% treinam apenas no *dojo*. Dentre os demais locais apontados, todos treinam também em casa, 10,53% no parque, 5,26% nos intervalos do trabalho, 5,26% na escola/universidade, e 15,79% em outros lugares.

Para colocarem a prova seus conhecimentos adquiridos durante os treinos, alguns praticantes testam suas habilidades em competições. Observasse uma paridade dos praticantes que competem (51,72%) com os que não (48,28%). Dos competidores, 57,14% participam de competições municipais, 64,29% regionais, 78,57% de campeonatos estaduais, 14,29% em nacionais e apenas 7,14% em competições mundiais.

Funakoshi (2000) menciona que a busca por aperfeiçoamento é uma busca constante no Karatê-Dô Shotokan, o que pode ser evidenciado na pesquisa, visto que 68,97% dos karatecas faixas preta participam de cursos e seminários sobre artes marciais.

A Tabela 2 demonstra os motivos que fazem os faixas preta a continuar na prática do Karatê-Dô Shotokan, sendo que os fatores relacionados à saúde foi o principal motivo apontado (68,97%), o que também é evidenciado no estudo de Albuquerque *et al.* (2008), no qual atribui a saúde como o mais apontado fator motivacional para a prática da arte marcial, mostrando a relevância ao bem estar proporcionado pelo treino realizado.

Corroborando com os fatores relacionados à saúde, Funakoshi (2000) destacou que depois de anos de treinamento, a sua saúde melhorou consideravelmente, e que não era mais a criança fraca que fora um dia. Tomou tanto gosto pelo Karatê-Dô, porém, mais do que isso, sentia uma gratidão profunda para com a arte, por ter melhorado sua saúde.

Tabela 2 – Fatores motivacionais para continuar na prática do Karatê-Dô Shotokan

Fatores motivacionais	%
Saúde	68,97
Qualidade de vida	48,28
Busca de conhecimento	31,03
Entusiasmo do treinamento	20,69
Estar com amigos/familiares	17,24
Autocontrole	13,79
Filosofia de vida	13,79
Defesa pessoal	6,90
Praticar uma arte marcial	3,45
Esporte	3,45
Superação	3,45

Fonte: Dos autores com base nos dados da pesquisa (2021).

A qualidade de vida foi um fator motivacional citado por 48,28% dos participantes. Os demais motivos citados pelos entrevistados foram: busca de conhecimento (31,03%), entusiasmo do treino (20,69%), estar com amigos/familiares (17,24%), autocontrole (13,79%), filosofia (13,79%), defesa pessoal (6,90%), praticar uma arte marcial (3,45%), esporte (3,45%) e superação (3,45%).

Por elencar outras prioridades em suas vidas, os praticantes que responderam que já pensaram em interromper a prática do Karatê-Dô Shotokan representam 24,14%. Enquanto que 75,86% dos respondentes não cogitou essa possibilidade, complementando que *“o Karatê-Dô passou a ser meu modo de vida”, “já faz parte do meu modo de vida”, “apesar de algumas lesões nunca pensei em desistir, pois os benefícios do Karatê são muito maiores do que algumas lesões”, “tenho o karatê-Dô Shotokan como uma arte muito particular”*.

Mesmo o Karatê-Dô Shotokan sendo um esporte, 89,66% dos praticantes realizam outros exercícios. A pesquisa evidenciou que apenas 10,34% dos respondentes praticam apenas o Karatê-Dô. Dentre os demais exercícios praticados além do Karatê, 53,85% realizam atividades aeróbicas, 38,46% praticam a musculação, 34,62% esportes coletivos, 15,38% treinam outra arte marcial

concomitantemente e 11,54% realizam a modalidade de pilates e/ou ioga.

Funakoshi (2000) em seu livro, relata sua experiência ao desviar-se em uma de suas caminhadas noturnas de um fugitivo da polícia. Ele atribui seu reflexo a sua perícia nas técnicas de autodefesa. As técnicas do Karatê-Dô aprendidas, já foram utilizadas para a defesa pessoal por 48,28% dos respondentes, enquanto 51,72% relataram nunca terem precisado utilizá-las.

Em relação ao significado do Karatê-Dô na vida de cada praticante, 51,72% o consideram como uma filosofia de vida. Já 27,59% apontaram que o Karatê-Dô mostra seu significado relevante para a manutenção da saúde. Na sequência, 20,69% mensuraram o autocontrole como significado em sua vida, 13,79% o consideram como disciplina e fonte de equilíbrio, enquanto que 10,34% citaram como resiliência e persistência. Foco e aperfeiçoamento foram destacados por 6,90% dos praticantes, assim como 3,45% citaram defesa pessoal e exercício físico.

Os participantes da pesquisa também responderam a Escala de Motivação no Esporte - versão brasileira (EME-BR), que é composta por 28 tópicos divididos em sete domínios. As perguntas foram respondidas através de escala *Likert* de sete pontos, onde 1 (um) “não corresponde em nada” a 7 (sete) “corresponde exatamente”.

No domínio que mensura à “motivação intrínseca para conhecer”, que trata de fatores individuais relacionados a curiosidade e a busca de entendimento que o praticante deseja obter, 68,10% dos respondentes elencaram as respostas 6 e 7 na escala *Likert*, demonstrando a curiosidade e anseio para aprender mais sobre o esporte praticado. Com isso, podemos entender que os graduados faixas preta na arte do Karatê-Dô Shotokan mostram muito interesse em conhecer mais sobre a arte. Dentre umas das perguntas deste domínio, relativo ao “prazer que sinto em conhecer mais sobre o Karatê-Dô Shotokan”, 79,31% dos participantes assinalou a escala nível 7, ou seja, possuem muito interesse em conhecer mais sobre o Karatê-Dô.

Ao serem questionados sobre a “motivação intrínseca para atingirem objetivos”, a qual relaciona os fatores pessoais onde o praticante sente prazer na busca de novas habilidade e movimentos dentro da modalidade esportiva praticada,

72,41% demonstraram satisfação em relação aos objetivos almejados na prática do Karatê-Dô. Este resultado corrobora com os ensinamentos de Funakoshi (2000), de que o Karatê-Dô Shotokan é uma busca contínua do aperfeiçoamento do indivíduo, com os motivos e objetivos sendo uma busca particular de cada praticante.

As experiências empolgantes que o Karatê-Dô proporciona, relacionado a fatores pessoais que fazem o praticante buscar experiências estimulantes no esporte que podem causar excitação, prazer e divertimento, fez com que 63,79% dos respondentes apontasse como um fator relevante para a “motivação intrínseca para experiências estimulantes”. Em contrapartida, apenas 7,76% mencionou como “não corresponde em nada”.

Já em relação à motivação extrínseca de regulação externa, a qual refere-se a premiação como reconhecimento do desempenho, pode-se observar que praticamente metade dos respondentes (52,59%) entende que não é relevante a premiação dentro da prática. Destaca-se que 89,66% dos faixas preta procuram não mostrar às outras pessoas as habilidades para serem reconhecidos. Dando importância às recompensas por bom desempenho é apontado por 31,03% dos karatecas, mostrando assim uma motivação pela busca de premiação. Para 11,21% dos praticantes, a premiação é apontada como um fator inerente, onde não se torna o foco principal mas também não é desconsiderada.

Com 43,10% torna-se relevante para os respondentes, a motivação extrínseca de introjeção pode ser autopunitiva, uma vez que constrangimento, por exemplo, possa estar envolvido com episódios de erros ou com desempenho ruim. Podemos identificar isso no karatê-Dô Shotokan como uma preocupação de manter uma boa conduta, condizente com o status adquirido dentro do *dojo*.

Alguns praticantes acabam por tornar o esporte que pratica a sua vida, a “motivação extrínseca de identificação” mensura o quanto os karatecas levam a arte para o dia a dia, na pesquisa 57,76% assinalaram que levam os ensinamentos para a vida diária.

O último domínio analisado foi o sentimento de “desmotivação” o qual é resultado do desenvolvimento da tarefa de forma errônea junto de um sentimento de frustração, medo ou desânimo. O resultado da desmotivação varia a cada praticante,

o que pode ser identificado em valores baixos nesta pesquisa, representando 76,72% assinalaram como “não corresponde em nada” e para o índice alto de desmotivação “corresponde exatamente”, representa 7,76%.

4 CONCLUSÃO

Ao retomar o objetivo desta investigação – identificar os motivos que influenciam os faixas-preta dos municípios de Lajeado e Estrela, inscritos na ASKAT, a praticar o Karatê-Dô Shotokan – o estudo permitiu localizar a defesa pessoal e o gosto pelas lutas como principal fator motivacional para ingressar na prática das artes marciais. Aliado a esses dois interesses de ordem pessoal, percebe-se, também, a preocupação com a saúde e a influência de amigos e familiares e de filmes são os fatores decisivos para os faixas-preta optarem especificamente pelo Karatê-Dô Shotokan.

Em relação a permanência na prática do Karatê-Dô Shotokan, identificou-se como principais motivos a saúde, a qualidade de vida, a busca de conhecimento, considerações que vinculadas ao conhecimento oriundo da própria prática deste estilo de luta. Nesse caso, porque os praticantes, gradativamente, perceberam outros benefícios do Karatê-Dô para suas vidas, levando-os, inclusive, a deixar de lado a preocupação com a defesa pessoal frente ao entusiasmo oriundo do treinamento e da possibilidade de estar com amigos/familiares. É claro, a maior incidência em uma resposta não diminui a importância de outros fatores que motivam os praticantes a permanecer praticando o Karatê-Dô, até porque muitos participantes divergiram entre os principais fatores apontados, indicando que não há um motivo para praticar, mas sim, uma soma de motivos.

De qualquer maneira, a percepção que fica é que há uma ideia inicial que leva os praticantes a adentrarem no universo das artes marciais, especificamente o Karatê-Dô, qual seja: a sua compreensão como defesa pessoal urbana, o que, em geral, aparece em filmes de ação e, por vezes, reduz seu próprio entendimento a conjuntos de técnicas de combate eficientes. Aqui, é importante localizar que há uma representação ocidentalizada das artes marciais, a qual desconsidera seus princípios filosóficos, de cunho moral e educativo. No Karatê-Dô, tais princípios

estão ancorados em princípios como atitude justa, bravura, amor incondicional, cortesia, sinceridade, honra, devoção e lealdade (GUIMARÃES; GUIMARÃES, 2002), os quais são apresentados aos praticantes e, sem eles, não há como alcançar a graduação de faixa preta.

É por isso que o Karatê-Dô Shotokan apresenta várias possibilidades que levam à sua prática. Nesse caso, pode ser considerado uma prática corporal contemporânea, composta por regras institucionalizadas e competições que a aproximam ao mundo do esporte e do alto rendimento, e, em alguns casos, como prática corporal tradicional, assim, voltando os princípios marciais para a busca do equilíbrio espiritual e corporal – tornando-se, assim, a arte marcial uma busca ímpar de cada indivíduo.

Como as pessoas têm se tornado mais longevas, a preocupação de como elas irão viver vem crescendo, fazendo com que os exercícios físicos se tornem imprescindíveis em todas as fases da vida do ser humano. Hábitos saudáveis evitam eventuais complicações de saúde e auxiliam a manter o corpo saudável, aumentando e melhorando a expectativa de vida das pessoas (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). A prática regular de qualquer exercício físico traz inúmeros benefícios, como por exemplo, alterações endócrinas, psicológicas, fisiológicas a curto, médio e longo prazo. Neste sentido, esta pesquisa teve como objetivo identificar os motivos que influenciam os faixas-preta dos municípios de Lajeado e Estrela, inscritos na ASKAT, a praticar o Karatê-Dô Shotokan.

Por fim, sugere-se investigações sobre os fatores motivacionais de adesão e permanência no Karatê dos faixas-coloridas, considerando a possibilidade de compreender melhor o processo de construção de sentidos do Karatê entre seus praticantes. Além disso, também é importante desenvolver pesquisas sobre a motivação, sentidos e representações de faixas-preta de outras regiões do país e outras artes marciais.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Maicon Rodrigues *et al.* Avaliação do perfil motivacional dos atletas de alto rendimento do Taekwondo brasileiro. **Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, Brasília, v. 3, n. 1, p. 75-94, jan. 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/267429050_Avaliacao_do_perfil_motivacional_dos_atletas_de_alto_rendimento_do_taekwondo_brasileiro. Acesso em: 13 maio. 2021.
- ANTUNES, Marcelo Moreira. Uma breve reflexão sobre a história e as funcionalidades das artes marciais na contemporaneidade. In.: ANTUNES, M. M.; ALMEIDA, J. J. G. **Artes marciais, lutas e esportes de combate na perspectiva da educação física: reflexões e possibilidades**. Curitiba/PR: CRV, 2016, p. 15-42.
- ARAUJO, Regiane Ciríaco; BARBOSA, Wilson Soares; MATOS, Zeno de Sousa. Benefícios do Karatê-Dô Shotokan para asmáticos. **Revista Pesquisa em Saúde**, v. 1, n. 3, p. 135-147, jul./set. 2018. Disponível em: <http://www.healthresearchjournals.com/hrj/index.php/hrj/article/view/54>. Acesso em: 16 out. 2020.
- BABINSKI, Cristiane Jéssica; LIOTTO, Giuliano Jacques. **Os benefícios psicofísicos do Karatê-Dô em mulheres**. 2018. 12 f. Artigo acadêmico (Especialização em Medicina e Ciências do Exercício e do Esporte) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Erechim/Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em: <http://repositorio.uricer.edu.br/bitstream/35974/189/1/Cristiane%20J%c3%a9ssica%20Babinski.pdf>. Acesso em: 10 maio 2021.
- BRASIL. **Senado debate estímulos tributários para diminuição do sedentarismo**. 02 dez. 2019. Disponível em: https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/noticias_esporte/senado-debate-estimulos-tributarios-para-diminuicao-do-sedentarismo. Acesso em: 01 set. 2020.
- CAMARGOS, Mirela Castro Santos; GONZAGA, Marcos Roberto. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 7, p. 1460-1472, jul. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2015.v31n7/1460-1472/>. Acesso em: 02 maio 2021.
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, Brusque/SC, v. 9, p. 163-175, jan./jun. 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/USURIO~2/AppData/Local/Temp/68-130-1-SM.pdf>. Acesso em: 04 maio 2021.
- COSTA, Varley Teoldo da *et al.* Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 3, p. 537-546, jul./set. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25n3/v25n3a15.pdf>. Acesso em: 13 nov. 2020.

FAGUNDES, Thiago Gonçalves. **Relação entre faixa etária e perfil motivacional de caratecas de Belo Horizonte**. 2014. 17 f. Monografia (Graduação) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20180201100734.pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karatê-Dô: Meu Modo de Vida**. São Paulo: Cultrix, 2000.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karate-Dô Kyōhan: The master text**. Tóquio: Kodansha International, 1991.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. 5. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2012.

GUIMARÃES, Marcos Antônio Teixeira; GUIMARÃES, Fernando Antônio Teixeira. **O caminhos das Mãos Vazias Karatê-Dô**. Belo Horizonte - MG: Imprimatur, 2002.

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. Porto Alegre: Anmed, 2011.

KANAZAWA, Hirokazu. **Guia prático do karatê**. São Paulo: Editora Escala, 2010.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MATTOS, Mauro Gomes de; ROSETTO JÚNIOR, Adriano José; BLECHER, Shelly. **Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia, artigos e projetos**. 3. ed. rev. ampl. São Paulo: Phorte, 2008.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisa, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. 2. ed. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.

PARANHOS, Ranulfo *et al.* Uma introdução aos métodos mistos. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 18, n. 42, p. 384-411, mai./ago 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/soc/v18n42/1517-4522-soc-18-42-00384.pdf>. Acesso em: 19 set. 2020.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. R. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Questionário

Perfil do respondente

1. Idade:

- ☐ Até 15 anos
- ☐ De 16 a 20 anos
- ☐ De 21 a 25 anos
- ☐ De 26 a 30 anos
- ☐ De 31 a 35 anos
- ☐ De 36 a 40 anos
- ☐ De 41 a 45 anos
- ☐ De 46 a 50 anos
- ☐ De 51 a 55 anos
- ☐ De 56 a 60 anos
- ☐ Acima de 61 anos

2. Sexo:

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

3. Grau de instrução:

- ☐ Ensino Fundamental (1º Grau) incompleto
- ☐ Ensino Fundamental (1º Grau) completo
- ☐ Ensino Médio (2º Grau) incompleto
- ☐ Ensino Médio (2º Grau) completo
- ☐ Superior incompleto (em Educação Física)
- ☐ Superior completo (em Educação Física)
- ☐ Superior incompleto (outro curso)
- ☐ Superior completo (outro curso)
- ☐ Pós-Graduação ou Mestrado ou Doutorado

4. Faixa de renda salarial mensal atual:

- ☐ Até R\$ 1.039,00
- ☐ De R\$ 1.039,01 a R\$ 2.078,00
- ☐ De R\$ 2.078,01 a R\$ 3.117,00
- ☐ De R\$ 3.117,01 a R\$ 4.156,00
- ☐ Acima de R\$ 4.156,01

Trajatória do Karatê

5. Qual a sua graduação?

- ☐ Faixa Preta - 1º DAN
- ☐ Faixa Preta - 2º DAN
- ☐ Faixa Preta - 3º DAN
- ☐ Faixa Preta - 4º DAN
- ☐ Faixa Preta - 5º DAN
- ☐ Faixa Preta - 6º DAN
- ☐ Faixa Preta - 7º DAN
- ☐ Faixa Preta - 8º DAN
- ☐ Faixa Preta - 9º DAN
- ☐ Faixa Preta - 10º DAN

6. A quantos anos pratica Karatê?

- () De 1 a 5 anos
- () De 6 a 10 anos
- () De 11 a 15 anos
- () De 16 a 20 anos
- () De 21 a 25 anos
- () Mais de 25 anos

7. O que te motivou a iniciar a prática do Karatê-Dô Shotokan?

8. Praticava outra arte marcial antes de conhecer o Karatê? Se sim, qual?

- () Capoeira
- () Jiu Jitsu
- () Judô
- () Kung Fu
- () Krav Maga
- () TaeKwondo
- () Tai Chi Chuan
- () Outra
- () Não

9. Como chegou até ao Karatê-Dô Shotokan, na ASKAT Lajeado/Estrela?

- () Indicação de amigos ou familiares
- () Mídia (jornal, TV, Rádio, redes sociais)
- () Através de pesquisas por um dojô
- () Outros

10. Quantos treinos realiza por semana?

- () 1
- () 2
- () 3
- () 4
- () 5 ou mais

11. Além de treinar no Dojô, costuma treinar também:

- () Em Casa
- () No parque
- () No ginásio
- () Na escola/universidade
- () No trabalho (intervalos)
- () Outros
- () Apenas no Dojô

12. Quais os motivos que fazem com que você continue a praticar o Karatê-Dô Shotokan?

13. Já pensou em desistir da prática do Karatê-Dô Shotokan? Por quê?

14. Participa de torneios e/ou campeonatos?

- () Sim (municipais)
- () Sim (regionais)
- () Sim (estaduais)
- () Sim (nacionais)
- () Sim (mundiais)
- () Não

15. Participa de cursos/seminários sobre Karatê e/ou outras artes marciais?

- () Sim
- () Não

16. Além do Karatê, você realiza outros exercícios físicos?

- () Sim (esportes coletivos)
- () Sim (atividades aeróbicas)
- () Sim (musculação)
- () Sim (Pilates ou Yoga)
- () Sim (outra arte marcial)
- () Não

17. Em algum momento do seu dia a dia, após ter iniciado os treinos de Karatê, precisou usar das técnicas aprendidas para defesa pessoal?

- () Sim
- () Não

Percepção do Karatê

18. O que significa o Karatê na sua vida?

APÊNDICE B – Questionário de Escala de Motivação no Esporte

Usando a escala abaixo, favor indicar em que grau cada um dos itens seguintes correspondem a um dos motivos pelos quais você atualmente pratica o Karatê-Dô Shotokan.

Não corresponde em nada	Corresponde um pouco		Corresponde medianamente		Corresponde muito		Corresponde exatamente	
1	2	3	4	5	6	7		
Porque você pratica o Karatê-Dô Shotokan?								
1. Pelo prazer que sinto de vivenciar experiências empolgantes.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Pelo prazer que sinto em conhecer mais sobre o esporte que pratico.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Eu costumava ter bons motivos para praticar esporte, mas agora estou me perguntando se eu devo continuar a praticá-lo.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Pelo prazer de descobrir novas técnicas de treinamento.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Eu não sei mais. Tenho a impressão de ser incapaz de ter sucesso nesse esporte.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Porque o esporte me permite ser respeitado pelas pessoas que conheço.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Porque, na minha opinião, o esporte é uma das melhores maneiras de conhecer pessoa.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Por que sinto muita satisfação pessoal quando domino algumas técnicas de treinamento difíceis.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Porque é absolutamente necessário praticar esporte se uma pessoa deseja estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Pelo prestígio de ser atleta.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Porque o esporte é uma das melhores maneiras que escolhi para desenvolver outros aspectos pessoais.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Pelo prazer que sinto quando melhora alguns dos meus pontos fracos.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Pela emoção que sinto quando estou realmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Porque eu devo praticar esporte para me sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Pela satisfação que sinto quando estou melhorando minhas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Porque as pessoas com quem convivo, acham que é importante estar em forma.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Por que é uma boa maneira para aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim em outras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Pelas intensas emoções que sinto praticando o esporte que gosto.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Já não está tão claro para mim; na verdade, não acho que meu lugar é no esporte.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Pelo prazer que sinto ao realizar certos movimentos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7	
21. Porque me sentiria mal se não estivesse ocupando meu tempo para praticar esporte.	1	2	3	4	5	6	7	
22. Para mostrar a outras pessoas como sou bom no meu esporte.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Pelo prazer que sinto quando aprendo técnicas de treinamentos que nunca havia tentado antes.	1	2	3	4	5	6	7	
24. Porque o esporte é uma das melhores maneiras para manter boas relações com meus amigos/as.	1	2	3	4	5	6	7	
25. Porque gosto da sensação de estar totalmente envolvido na atividade.	1	2	3	4	5	6	7	
26. Porque eu devo praticar esportes regularmente.	1	2	3	4	5	6	7	
27. Pelo prazer de descobrir novas estratégias que levem a melhor rendimento.	1	2	3	4	5	6	7	
28. Me pergunto com frequência; parece que não consigo atingir os objetivos aos quais me propus.	1	2	3	4	5	6	7	

ANEXOS

ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

UNIVERSIDADE DO VALE DO
TAQUARI - UNIVATES



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ADESÃO E PERMANÊNCIA DE PRATICANTES DE KARATÊ SHOTOKAN DA ASKAT EM LAJEADO E ESTRELA

Pesquisador: Leandro Oliveira Rocha

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 44252921.2.0000.5310

Instituição Proponente: FUNDACAO VALE DO TAQUARI DE EDUCACAO E DESENVOLVIMENTO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.607.422

Apresentação do Projeto:

Introdução:

Com o aumento da expectativa de vida, muitas pessoas tem se preocupado com a sua a qualidade de vida e melhora da saúde. A partir disso, há uma crescenteprocura pela realização de exercícios físicos, o que é de suma importância em todas as faixas etárias e traz inúmeros benefícios à saúde, envolvendo todo o corpo humano, ser incorporada ao cotidiano de cada indivíduo. Pois, assim, a prática regular de atividades físicas apresenta benefícios que vão muito além de anseios e objetivos somente estéticos, resultando alterações fisiológicas e psicológicas, seja a curto, médio ou longo prazo, que levam praticantes a viver a sua própria corporeidade com saúde e mais qualidade. É importante salientar que a melhora e manutenção da saúde requer a prática regular e orientada de atividade física. Do contrário, seus resultados e benefícios para a saúde são minimizados e podem levar os praticantes a desistirem em função de outras demandas da sua vida social. Basta observar que apesar de todos os benefícios que a prática de atividade física proporciona à saúde, estudos apontam que o Brasil é o quinto país mais sedentário, com cerca de

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01

Bairro: Bairro Universitário

CEP: 95.914-014

UF: RS

Município: LAJEADO

Telefone: (51)3714-7000

Fax: (51)3714-7001

E-mail: coep@univates.br

UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES



Continuação do Parecer: 4.607.422

44% da população adulta considerada inativa, dado este considerado bem elevado em relação à média mundial que é de 28% (BRASIL, 2019). Se por um lado a conscientização da importância dos exercícios físicos para a saúde e os motivos estéticos ou de condicionamento físico, por exemplo, não garantem a continuidade da prática de atividades físicas, de outro, compreender os significados das práticas corporais para seus praticantes pode ser o caminho para reverter esse quadro. Em outras palavras, se há muitos praticantes que acabam desistindo de realizar uma determinada atividade física após algumas semanas ou quando alcançam suas metas pessoais almejadas, também existem aqueles que vivenciam a mesma prática corporal há anos, indicando que existem motivos e significados pessoais que os fazem persistir e superar situações que levariam ao abandono. Com isso, queremos salientar a importância de investigar os motivos que levam uma pessoa a buscar e continuar praticando uma determinada prática corporal, haja visto os poucos estudos abordando a adesão e permanência nas práticas de exercícios físicos. Não é por acaso que diversas práticas corporais vem ganhando notoriedade nos últimos anos, como modalidades esportivas tradicionais, danças de ritmos mais contemporâneos e as artes marciais orientais, cuja origem é permeada por histórias que despertam o interesse de pessoas de todas as etnias, independente de gênero, sexo, faixa etária, religião, condição socioeconômica e nível de aptidão e habilidade física. De fato, existem inúmeros estilos de artes marciais de origem oriental. Dentre elas, uma das mais populares e difundidas no mundo é o Karatê, que busca o aperfeiçoamento físico, espiritual e psicológico através do treinamento marcial. Sendo assim, diante destas considerações e da possibilidade de problematizar as artes marciais no campo de conhecimento da Educação Física, este projeto de pesquisa tematiza a prática do Karatê-Dô Shotokan na Região do Vale do Taquari, indo ao encontro da nossa condição de praticantes e entusiastas das lutas. Para esclarecer o projeto de pesquisa, a seguir está identificada a delimitação da investigação, o referencial teórico sobre o tema, o cronograma, o quadro de orçamento e as referências utilizadas, seguidas pelos apêndices.

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 95.914-014
UF: RS **Município:** LAJEADO
Telefone: (51)3714-7000 **Fax:** (51)3714-7001 **E-mail:** coop@univates.br

UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES



Continuação do Parecer: 4.607.422

Hipótese:

- Os faixas-preta iniciaram nas artes marciais e, especificamente, o Karatê-Dô Shotokan, influenciados por filmes de lutas e ação e para aprender uma defesa pessoal.
- Os faixas-preta continuam no Karatê-Dô Shotokan em função dos benefícios para a saúde, do gosto pelo treinamento e combate, como atleta de luta, ou por motivos voltados à sua profissão, como treinador de artes marciais e segurança, por exemplo.
- Em função da prática do Karatê-Dô Shotokan, os faixas-preta compreenderam melhor sua relação com a filosofia de vida, o equilíbrio emocional e a qualidade de vida, fomentando uma visão ampliada de saúde e treinamento.

Metodologia Proposta:

Trata-se de uma pesquisa mista realizada com os faixas-preta dos municípios de Lajeado/RS e Estrela/RS, inscritos na Associação de Karatê do Alto Taquari – ASKAT. Será realizada com 36 praticantes de Karatê-Dô, os quais apresentam o título de faixa-preta no ano 2021. A coleta de informações será através de dois questionários, ambos a ser realizados via Formulário Google com link de acesso enviado por mensagem de smartphones aos participantes. O primeiro será composto por perguntas fechadas e abertas, visando identificar o perfil do respondente e informações descritivas sobre a sua trajetória como praticante no Karatê e percepção da relevância da prática do Karatê-Dô para a sua vida. O segundo questionário consiste no instrumento de Escala de Motivação no Esporte – versão brasileira (EME-BR); um questionário composto por 28 questões divididas em sete aspectos: Motivação intrínseca para conhecer, Motivação intrínseca para atingirem objetivos, Motivação intrínseca para experiências estimulantes, Motivação extrínseca de regulação externa, Motivação extrínseca de introjeção, Motivação extrínseca de identificação e Desmotivação. As informações quantitativas serão tabuladas para compor quadros indicativos sobre o perfil e a motivação dos praticantes, enquanto que as informações qualitativas serão categorizadas, permitindo relacionar com o objetivo da pesquisa. É importante salientar que todas as

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 95.914-014
UF: RS **Município:** LAJEADO
Telefone: (51)3714-7000 **Fax:** (51)3714-7001 **E-mail:** coop@univates.br

UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES



Continuação do Parecer: 4.607.422

informações sobre os participantes foram fornecidas pela própria ASKAT, que será tomados os devidos cuidados éticos e que os participantes poderão consentir ou não em fazer parte da pesquisa.

Critério de Inclusão:

O participante deverá:

- Ser inscrito na Associação de Karatê do Alto Taquari – ASKAT;
- Firmar residência nos municípios de Lajeado/RS e Estrela/RS;
- Obter a graduação de faixa-preta de Karatê-Dô Shotokan.

Metodologia de Análise de Dados:

Os dados de cunho quantitativo serão organizados utilizando técnicas de distribuição de frequência das variáveis e medidas de tendência (cálculos de média), tabulados através de planilhas eletrônicas de Excel e, em seguida, serão elaborados gráficos e tabelas dos resultados para facilitar a visualização e o entendimento das informações coletadas. Por sua vez, as informações de cunho qualitativo serão analisadas pelo método denominado por triangulação, termo emprestado do campo do levantamento que se refere à utilização de mais do que uma fonte de dados para fundamentar a conclusão de um pesquisador (THOMAS; NELSON, 200). Nesse caso, haverá a triangulação entre as informações coletadas junto aos participantes, a literatura específica sobre o tema e as interpretações dos pesquisadores. A partir deste procedimento, serão identificados argumentos sobre os objetivos da pesquisa.

Desfecho Primário:

A pesquisa evidenciará os motivos que levaram os praticantes de Karatê-Dô Shotokan a iniciar a prática desta arte marcial e os motivos que os levam a continuar praticando, assim como aspectos que podem ser relacionados com a saúde e o treinamento.

Tamanho da Amostra no Brasil: 36

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 95.914-014
UF: RS **Município:** LAJEADO
Telefone: (51)3714-7000 **Fax:** (51)3714-7001 **E-mail:** coep@univates.br

UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES



Continuação do Parecer: 4.607.422

Texto retirado do documento PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1690825.pdf

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Identificar os motivos que influenciam os faixas-preta dos municípios de Lajeado e Estrela, inscritos na Askat, a praticar o Karatê-Dô Shotokan e como sua prática se relaciona com a saúde e o treinamento.

Objetivo Secundário:

- Identificar os motivos que levaram os faixas-preta a busca as artes marciais e, especificamente, o Karatê-Dô Shotokan;- Identificar os fatores que influenciaram e influenciam a continuar praticando o Karatê-Dô Shotokan e seus interesses particulares pelas artes marciais;- Relacionar as percepções dos faixas-preta sobre a prática do Karatê-Dô Shotokan com a saúde e o treinamento.

Texto retirado do documento PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1690825.pdf

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A pesquisa não implica em riscos físicos ou psicológicos, pois as informações serão coletadas por meio de um questionário composto por perguntas fechadas e abertas, por meio das quais o participante identificará suas motivações para a prática do Karatê-Dô.

Benefícios:

Para a comunidade acadêmica a pesquisa permitirá compreender melhor os motivos que levam os praticantes de karatê-dô a escolher essa arte marcial e continuar praticando. Para os participantes e para a ASKAT a pesquisa pode contribuir para conhecer melhor o público praticante da arte marcial e quais aspectos são importantes observar para massificar a prática desta arte marcial na região.

Texto retirado do documento PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1690825.pdf

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto visa investigar a prática do karatê do ponto de vista dos atletas, identificando fatores motivacionais para a prática do esporte. Como apresentado, o projeto não possui questões de

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 95.914-014
UF: RS **Município:** LAJEADO
Telefone: (51)3714-7000 **Fax:** (51)3714-7001 **E-mail:** coop@univates.br

UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI - UNIVATES



Continuação do Parecer: 4.607.422

cunho ético.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Recomenda-se a aprovação da presente proposta por este CEP.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1690825.pdf	01/03/2021 10:44:49		Aceito
Declaração de concordância	TIAGO_CARTA_ANUENCIA_assinada.pdf	01/03/2021 10:43:50	Leandro Oliveira Rocha	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	01/03/2021 10:42:26	Leandro Oliveira Rocha	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TIAGO_PROJETO_COMPLETO.pdf	01/03/2021 10:38:04	Leandro Oliveira Rocha	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	01/03/2021 10:37:35	Leandro Oliveira Rocha	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	01/03/2021 10:35:53	Leandro Oliveira Rocha	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_assinada.pdf	01/03/2021 10:32:40	Leandro Oliveira Rocha	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01

Bairro: Bairro Universitário

CEP: 95.914-014

UF: RS

Município: LAJEADO

Telefone: (51)3714-7000

Fax: (51)3714-7001

E-mail: coop@univates.br

UNIVERSIDADE DO VALE DO
TAQUARI - UNIVATES



Continuação do Parecer: 4.607.422

LAJEADO, 23 de Março de 2021

Assinado por:
Ivan Cunha Bustamante Filho
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
Bairro: Bairro Universitário **CEP:** 95.914-014
UF: RS **Município:** LAJEADO
Telefone: (51)3714-7000 **Fax:** (51)3714-7001 **E-mail:** coep@univates.br