

207 - KARATE NA UNESP - NATALIA SILVA SIQUEIRA (FACULDADE DE CIÊNCIAS, UNESP, BAURU) - nataliaedf@yahoo.com.br

Introdução: O projeto KARATE NA UNESP oferece à comunidade de Bauru a prática de atividade física regular e organizada na modalidade esportiva karatê-do. A prática desta arte marcial traz todos os reconhecidos benefícios da atividade física à saúde, somados a melhoria das características de disciplina, auto-confiança, combate à violência, cortesia, formação do caráter e auto-controle físico, emocional e mental dos praticantes. Atualmente, o projeto conta com 30 alunos assíduos na prática, incluindo crianças a partir de 8 anos, adolescentes, adultos e idosos. Desde seu início, em setembro de 2002, este projeto já beneficiou aproximadamente 140 pessoas, incluindo praticantes presentes e passados. **Objetivos:** Este projeto propõe-se a oferecer à comunidade de Bauru a prática sistematizada da arte marcial karatê-do, constituída de exercícios e técnicas específicas da modalidade, assim como reflexões sobre esta prática e uma ação sociabilizadora. **Métodos:** As aulas são realizadas duas vezes por semana. Os alunos têm atenção especial de acordo com seu grau de desenvolvimento, aprendizagem e dificuldades particulares. A prática do karatê-dô envolve exercícios educativos para kihon (fundamentos), e posteriormente katá (simulação de um combate real com vários adversários). e kumitês (combate), de forma progressiva, respeitando os níveis de aquisição das habilidades envolvidas e condicionamento físico geral. **Resultados:** A prática desta arte marcial, oferecida à comunidade, tem favorecido seus beneficiários com melhoria das condições gerais de saúde, assim como educação e princípios de boa conduta. Um indicativo do sucesso do andamento deste projeto são os excelentes resultados dos alunos nos exames de faixa promovidos conjuntamente pela Federação Paulista de Karatê Tradicional e pela coordenação do projeto. Outro resultado interessante do projeto é a integração entre o conhecimento científico e a tradição das artes marciais, através da promoção de diversos workshops e cursos de formação, estes eventos foram compostos por atividades acadêmicas, como palestras e debates sobre temas desde a Fisiologia do Exercício, Nutrição, Aprendizagem Motora, Treinamento Desportivo, até Direito e Administração no Esporte, assim como por atividades práticas, como cursos com mestres de altíssimo nível técnico e vasta experiência.