

KARATÊ PARA DESENVOLVER AUTOCONTROLE E ALÍVIO DE ESTRESSE NO TRABALHO: UMA CONTRIBUIÇÃO DA CULTURA JAPONESA

Tomoko Kimura Gaudio; Bernard Goulart Prietto.

O presente projeto tem como objetivo oferecer uma atividade que busca a integração dos membros da comunidade que atua na área da segurança pública, assim como exercícios físico e mental através da prática de karatê que é uma das artes marciais praticadas no Japão. Atualmente, os agentes atuantes na área de segurança pública vivem num ambiente extremamente estressante, de modo que atividade de arte marcial como o Karatê auxilia o indivíduo para melhorar as condições de autocontrole em situações extremas assim como atividade de relaxamento das tensões do dia a dia.

Além disso, por ser uma atividade que visa participação de membros de diversos setores de segurança pública, com mesmo objetivo geral, isto é, o bem estar social na manutenção da segurança, possam se reunir, possibilitará a socialização e melhor compreensão de cada um dos setores.

Durante execução de cada atividade semanal, os participantes fazem exercício de aquecimento, posteriormente o exercício de katá, isto é, formas e movimentos pré-estabelecidos no estilo Shotokan e finalmente o exercício de relaxamento para que todos os participantes possam retornar às suas casas e aos trabalhos com corpo e mente aliviados.

O projeto está em fase de execução desde julho deste ano nas dependências da Academia de Brigada Militar, sendo que até o presente momento têm participado os membros da Brigada Militar. Espera-se que, assim, que esta ação contribua para melhorar a qualidade de vida dos participantes e com isso a população se beneficie posteriormente, mesmo que seja de forma indireta.