**Linha Temática 5: Consciência, Autoconhecimento e Arte**

**KARATÊ-DÔ E AUTOCONHECIMENTO - LUTE CONTRA SEU MAIOR ADVERSÁRIO: VOCÊ MESMO!**

Estudante: Kênia Mara Brisola

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

[kmbrisola@yahoo.com.br](mailto:kmbrisola@yahoo.com.br)

Orientadora: Quiara Lovatti

**RESUMO**

O Karatê-Dô é uma arte de luta que tem como finalidade a formação doutrinária da personalidade do praticante e não apenas uma mera ação de lutar. No Brasil, observa-se grandes dificuldades de adaptação à finalidade da arte, embora para um grande número de praticantes, muitas vezes, o objetivo da prática do Karatê seja meramente esportivo, diferentemente das questões culturais e filosóficas, quando comparada aos japoneses. Portanto, procura-se fazer um resgate dessas ideias e ensinamentos, de maneira a explicar o processo de autoconhecimento com o tão buscado equilíbrio que se resulta no controle de si e, assim, identificar, localizar e aprender os sentidos que definem tais ideias e comportamentos, bem como, a disciplina dos praticantes. A pesquisa se baseia em analisar as premissas do Karatê-Dô, suas características e filosofias importantes para a formação do ser.

Palavras-chave: Karatê-Dô, Formação, Autoconhecimento.

**Introdução**

A história das artes marciais tem sido, com frequência, transmitida sem uma visão contextualizada do ponto de vista histórico e social dos fatos. As artes marciais que outrora estavam ligadas ao universo guerreiro e ético-religioso de outras culturas, originando-se daí o emprego da expressão “Arte Marcial”, passaram no transcurso do tempo a serem consideradas práticas integrantes da cultura corporal com apelo esportivo e também educacional. Para entender como isso ocorreu e em quais condições, Campos (2004) expõe:

[...] no processo de emergência da sociedade industrial, determinadas modalidades passaram a ser regulamentadas e padronizadas. Transcorreu o que Norbert Elias definiu como processo de esportivização, com regras mais rígidas que visavam a estabelecer certa igualdade de oportunidades aos concorrentes e maior controle sobre o limite da violência e o uso da força física.

Dessa forma, há o surgimento da organização em grande escala, administrando, controlando e regularizando as competições. Essas características podem ser observadas no que diz respeito a algumas artes marciais, incluindo-se, portanto, o Karatê-Dô - mencionado neste trabalho em sua forma mais usual: Karatê -, visto que foram criadas Federações ao redor do mundo para organizar suas competições.

Certamente, as técnicas ou exercícios recomendados e os objetivos específicos das artes marciais se fazem distintos, mas as diferenças não excluem as possíveis similitudes que tomam forma em uma terapêutica dos cuidados de si. Uma vez que a atenção a si e os exercícios técnicos de auto formação e consciência serão considerados caminhos possíveis para atingir certos movimentos de liberdade que, não obstante, necessitam de autodisciplina, desejo por mudanças pessoais e um trabalho de autoconhecimento.

A Consciência, quando despertada e/ou construída em grau significativo no Ser Humano, podem ajudar a eleger valores éticos, estéticos e morais, no mínimo, elevados. Também lhe possibilita identificar as faculdades e qualidades formadoras do seu ser, bem como buscar saber significativamente acerca do Princípio Criador, da Finalidade da Vida, bem como da Razão de Nossa Existência, a partir da compreensão do valor significativo real das relações que estabelece no dia-a-dia, porquanto a vida exige ser mais do que vivida, exige ser compreendida. Para tanto, o Ser Humano deve começar pelo que está mais próximo: ele mesmo (Barreto, 2005).

Segundo Angela La Sala Batà (1976), a única finalidade verdadeira da existência é o desenvolvimento da Consciência.

Antônio Damásio (2015), por sua vez, entende a Consciência como a chave para que se coloque sob escrutínio uma vida, seja isso bom ou mau; é o bilhete de ingresso, nossa iniciação em saber tudo sobre fome, sede, sexo, lágrimas, riso, prazer e intuição. Segundo o autor, em seu nível mais complexo e elaborado, a Consciência ajuda-nos a cultivar um interesse por outras pessoas e a aperfeiçoar a arte de viver.

Neste sentido, podemos inferir que se faz cada vez mais comum que a prática de uma arte marcial como o karatê esteja estruturada numa relação dialógica entre teoria e prática, entre exercícios intelectuais e treinamentos psicofísicos, que se configuram em atitudes críticas, sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo.

O karatê é, sobretudo, uma arte marcial que põe a prova o caráter, a personalidade, a alma e o organismo de quem o pratica, fazendo com que uma luta interna exista, levando o praticante a desafiar e vencer a si mesmo (Tagnin, 1975).

Segundo Tagnin (1975), foi em 1916 que Funakoshi depois de estudar os métodos de combate da ilha, fez sua primeira demonstração em Kyoto e, posteriormente, em 1922, em Tóquio, na presença de apaixonados das artes militares e do judô. Houve encontros entre Kano e Funakoshi. O próprio pai do judô convidou Funakoshi para apresentar-se na sede da Kodokan na presença dos mais notáveis mestres da época. O próprio Kano pediu que lhe ensinasse algumas técnicas de Karatê. Entre os dois homens, nasceu uma forte simpatia e amizade, ainda hoje desconhecida entre os adeptos das diferentes escolas. Mais tarde, foi convidado pelo governo para administrar aulas e difundir sua arte. Ensinava nas universidades e em 1936 fundou o estilo Shotokan em Tóquio.

Com a prática do Karatê, pode-se enumerar diversos benefícios físicos tais como o aumento da capacidade cardiorrespiratória, ganho de agilidade, força, resistência, velocidade, equilíbrio, benefícios psicomotores como lateralidade, tempo de reação, consciência corporal, benefícios mentais como autoconhecimento, concentração, autodomínio e muitas outras vantagens que levam o indivíduo a uma evolução a nível moral e espiritual.

Os benefícios com a prática do Karatê são muitos, principalmente para idosos, onde o equilíbrio e a flexibilidade representam qualidade de vida e mais segurança diminuindo a possibilidade de quedas e fraturas.

Nakayama (1979) colabora dizendo que um *karate-ka*, praticante de karatê, através das práticas, domina todos os movimentos do corpo, como flexões, saltos, aprendendo a movimentar os membros e o corpo para frente e para trás, para cima e para baixo, de um modo livre e uniforme.

Sendo assim, o Karatê trabalha variadas potencialidades físicas que os praticantes de diversas idades necessitam para sua vida diária, desenvolvendo os seguintes aspectos: concentração, rapidez de raciocínio, elasticidade, coordenação motora e fortalecimento muscular. Para idosos, os benefícios são ainda maiores, pois os tornam mais ativos, perspicazes, fortes e resistentes nas atividades cotidianas (Neto, 2011).

Os benefícios do karatê para crianças também são expressivos. Há ganhos em relação à orientação espacial e coordenação motora: o corpo do praticante responde com maior precisão e velocidade a estímulos, além do trabalho mental e de autoconhecimento. Sua prática aumenta o senso de responsabilidade, o espírito de disciplina, além de valorizar a busca contínua do aprimoramento do caráter.

Sendo assim, a prática do Karatê tem sido um componente fundamental no auxilio, na modificação do estilo de vida e na adoção de uma vida mais ativa e saudável, combatendo os diversos males da vida contemporânea (Neto, 2011), influenciando, positivamente, no autoconhecimento e caráter de seus praticantes.

Enquanto praticante de Karatê e pesquisadora, inclusa neste campo de diversidades técnicas, métodos e filosofias, foi vivenciando e refletindo sobre minha própria prática e a de outros atletas, e reconhecendo o potencial de determinados procedimentos em alterar os modos de ser, de perceber e de organizar conhecimentos sobre o corpo e sobre o mundo, e o potencial de transformar os modos de vida, que surgiu o interesse em desenvolver esta pesquisa voltada à reflexão sobre a importância do Karatê no autoconhecimento.

**Objetivo**

Investigar de que forma o Karatê, como arte marcial, contribui no processo de autoconhecimento, autocontrole, autoconfiança e equilíbrio do esportista.

**Referencial Teórico**

Na busca por uma investigação teórica que contribuísse para a reflexão acerca da importância dos ensinamentos do Karatê para o autoconhecimento, foi, portanto, identificado o pensamento de Foucault.

É sabido que Foucault é um importante filósofo contemporâneo muito conhecido por suas problematizações a respeito da sujeição dos indivíduos pelos mecanismos de controle do saber e pelos jogos de poder. Segundo o próprio filósofo, o objetivo de seus primeiros vinte anos de estudo “foi criar uma história dos diferentes modos pelos quais, em nossa cultura, os seres humanos tornaram-se sujeitos” (Foucault in Dreyfus e Habinows, 1995, p.231).

Como uma forma de contextualizar brevemente as fases de seus estudos, pode-se dizer que, em sua primeira fase, o filósofo buscou problematizar os modos de investigação dos saberes, o estatuto das ciências, a objetivação do sujeito pelas ciências naturais, pela linguística e pelos mecanismos de produtividade, segundo a ordem da economia e da produção de riquezas.

Na segunda fase, o filósofo se dedicou a problematizar as práticas coercitivas que formatam o sujeito mediante a disciplina implementada pelas instituições: a escola, a medicina, a prisão, o manicômio, instituições que, segundo ele, operam “práticas divisórias” que julgam e separam: o doente e o sadio, os criminosos e os bons meninos, o louco e o são” (Foucault in Dreyfus e Habinows, 1995, p.231). Sendo assim, sua atenção nessa fase foi voltada para as práticas de controle e coerção, assim como os jogos de poder.

Por último, na terceira fase de seus estudos, interrompida por sua morte precoce, o filósofo reconheceu as “práticas de si”, consideradas como procedimentos que o sujeito aplica a si mesmo como um modo de constituir o próprio eu, desviando-se de ser apenas sujeito das práticas de dominação, do saber e da disciplina coercitiva, mas podendo também exercer a si, uma disciplina de si mesmo. Essa disciplina de si mesmo foi considerada nestes estudos como “práticas de liberdade”, apreendidas de uma análise das técnicas de vida dos gregos e romanos antigos, segundo a perspectiva de uma “tecnologia do eu” capaz de aproximar o sujeito de si mesmo, segundo o esforço e dedicação a técnicas de auto subjetivação.

Com relação à noção de “práticas de si” ou “técnicas de si” encontradas no estudo de Foucault, trata-se de procedimentos ou exercícios diversos, que o indivíduo aplica a si mesmo, como forma de intensificar suas experiências e elaborar novos modos de existir. Foucault, de uma forma generalizada, as define como sendo práticas que:

permitem aos indivíduos realizar, por eles mesmos, um certo número de operações em seu corpo, em sua alma, em seus pensamentos, em suas condutas, de modo a produzir neles uma transformação, uma modificação, e a atingir um certo estado de perfeição, de felicidade, de pureza, de poder sobrenatural (Foucault, 2006b, p.95).

Dentre as práticas referenciadas por Foucault, segundo a práxis filosófica antiga, destaca-se, por exemplo, as práticas de abstinência de alimento, sexo ou sono, exames de consciência, recomendações diversas sobre exercícios físicos e sobre o tratamento com o corpo, práticas de meditação, escritas de si, práticas de escuta; enfim, práticas que vinculam o indivíduo ao presente e desenvolvem uma autoconsciência a partir da realização de um trabalho sobre si.

Neste sentido, nota-se um treinamento de estados de atenção que buscam dar ao indivíduo mais consciência sobre o que se passa consigo, no próprio corpo ou na alma, e nas relações desse corpo com os outros e com o mundo, consciência esta que poderá aumentar o poder de escolha em como agir ou não mediante as situações e os acontecimentos que se sucedem na vida. Esse ganho no poder de escolha será entendido como procedimentos para uma conquista de liberdades. (Foucault, 2006)

Segundo o filósofo, estes procedimentos de ativar experiências em si mesmo “não são alguma coisa que o próprio indivíduo invente. São esquemas que ele encontra em sua cultura e que são propostos, sugeridos, impostos por sua cultura, sua sociedade e seu grupo social” (Foucault, 2006b, p. 276).

Uma questão importante a ser ressaltada é o fato de que cuidar de si em todo o período antigo foi entendido como uma prática social e não uma prática de isolamento. Aquele que deseja cuidar de si deverá buscar ajuda do outro. Conforme uma citação de Foucault sobre o filósofo e médico Galeno, “sempre se ama tanto a si mesmo que não se pode deixar de criar ilusões” (Foucault, 2006a, p.480), e estas ilusões desabilitam nossa capacidade de cuidar de nós mesmos sozinhos. Assim, é preciso dizer que:

o cuidado de si sempre toma forma no interior de redes ou de grupos determinados e distintos uns dos outros, com combinações entre o cultural, o terapêutico e o saber, a teoria, mas [trata-se de] relações variáveis conforme os grupos, conforme os meios e conforme os casos. De todo modo, porém, é nestas separações, ou melhor, neste pertencimento a uma seita ou a um grupo, que o cuidado de si se manifesta e se afirma (Foucault, 2006a, 145).

É neste ponto, o dos cuidados com o corpo, ou das ações que se deviam realizar com o corpo para a transformação do ser que é foco deste estudo, enfatizando a arte marcial Karatê como um mecanismo gerador de cuidado consigo mesmo, de cuidados com o próprio corpo, vinculados a um olhar crítico sobre si e sobre os outros, que busca desvincular o sujeito de seus próprios aprisionamentos, bem como da normatização em que é sujeitado pela sociedade.

As Artes Marciais começaram como formas de utilização do corpo para atacar e se defender. Sofreram adaptações no decorrer da história, foram sistematizadas para facilitar seu ensino e evitar lesões aos praticantes, como também tiveram seus caminhos cruzados com as práticas religiosas orientais como o Budismo, o Xintoísmo e o Confucionismo. Tal união fez com que as artes marciais deixassem de ser meramente uma prática corpórea e se transformassem em uma filosofia, uma maneira de viver melhor encontrando-se o equilíbrio necessário entre o corpo e a mente (Cantanhede, Nascimento; Rezende, 2010).

Surgido em Okinawa o Karatê é considerado uma das artes marciais tradicionais japonesas. Após sua popularização no seu país de origem e em seguida no mundo, o Karatê entrou em uma fase de esportivização, com a criação de federações e competições, atraindo milhares de praticantes e espectadores. Isso fez com que o desejo dos ocidentais de ganhar em campeonatos superasse o caminho da formação do caráter tão enfatizado pelos orientais. (Martins e Kanashiro,2010)

Atualmente, é comum encontrar atletas das artes marciais que seguem um calendário de competições, ou pessoas que querem começar a praticar alguma arte marcial com o objetivo de incluir uma atividade física no seu cotidiano, mas seria difícil encontrar alguém que iniciou esta arte marcial com o intuito de se tornar alguém melhor. Essa maneira de pensar segue o caminho oposto ao que Funakoshi (1975) dizia sobre o Karatê: “O objetivo fundamental da arte do Karatê-Dô não consiste na vitória ou na derrota, mas no aperfeiçoamento do caráter dos seus praticantes”.

**Histórico do Karatê**

A origem do Karatê se estende por um processo multicultural, evidenciado por vários conflitos de identidade durante sua própria história (Frosi; Mazo, 2011).

A origem, em geral, das artes marciais é apontada através da introdução de práticas pelo monge indiano Ta Mo Lao Tse, o Bodhi Dharma, no mosteiro Shaolin (na China), por volta da década de 520 da Era Cristã (Vianna, 1996).

O Karatê é um caso mais específico. Como diversos pequenos reinos do século XIV, *RyūKyū* (o arquipélago ao sul do Japão e a leste da China, da qual Okinawa era a ilha principal) era um estado vassalo ao império Chinês, desde o século XIII ou XIV (Camps; Cerezo, 2005; Yamashiro, apud Frosi; Mazo, 2011). Nessa época existiam os *Heimin*, camponeses que pagavam impostos ao império com sua produção de arroz, o que os levava a passar fome, além da violência dos *Peichin*, guerreiros do império chinês (Shinzato; Bueno, apud Frozi; Mazo, 2011). Muitas vezes as intempéries da natureza acabavam com toda, ou boa parte, das colheitas, o que não dizia respeito aos *Peichin*. Outras vezes os camponeses iam trabalhar e quando voltavam, suas casas haviam sido incendiadas, seus familiares mutilados e empalados devido a inadimplência, o que se tornou um estopim para os *Heimin* se rebelarem contra os *Peichin* (Frosi; Mazo, 2011).

Como o porte de armas pela população comum era proibido pelos reis da dinastia *Shō*, os camponeses começaram a sistematizar movimentos de defesa, chamados de *Te* (mão) (Shinzato; Bueno, apud Frozi; Mazo, 2011). Ainda eram formas rudimentares, se comparadas ao karatê atual.

A partir do século XVII, houve a apropriação do *Te* pelos guerreiros de Okinawa, que realizavam intercâmbios com marinheiros e militares chineses com quem viriam a aprender as artes marciais chinesas e passariam a desenvolver a arte chamada de mãos chinesas: *Tō-de,* no dialeto de Okinawa e *Karatê,* em japonês. Os guerreiros oquinawenses passaram a estudar a luta de mãos nuas nativa, e criaram um sistema de graduação de seis *hachimaki* (faixas de testa) coloridos (Shinzato; Bueno, apud Frozi; Mazo, 2011).

Na década de 20, vários mestres se propuseram a ir ao Japão disseminar a arte oquinawense, cultivada há séculos, pelos guerreiros de Okinawa. Era a transição das “Mãos chinesas” para o “Caminho das Mãos Vazias” (Frosi; Mazo, 2011).

Gichin Funakoshi publicou seu primeiro livro em 1922: *Ryūkyū kenpō: Karate*, fazendo a mudança dos ideogramas (唐手), *Tō-de ou Karate,* em japonês, que significavam “mãos chinesas”, para (空手) *Karate, cujo* significado é “mãos vazias” (Funakoshi, 1973 apud Frosi; Mazo, 2011).

Na busca pelo reconhecimento do Karatê pelos japoneses como arte marcial, ainda foi incluído o ideograma (道), *Dō* (caminho) ao nome. Bem como, aderiu ao sistema de graduação *kyū/dan* e a utilização do *dōgi* como roupa de treino (Vianna, 1996).

Por consequência da Segunda Guerra Mundial, muitos documentos e objetos foram destruídos, abrindo lacunas na história de Okinawa e do Karatê (Nakayama, 2004 apud Frosi; Mazo, 2011).

Durante a guerra muitos militares ocidentais aprenderam a arte das mãos vazias e, ao voltar a seu país ensinavam o que aprenderam (Chambers; Duff, 2008; Shinjyo, Senaha; Onaga, 2004 apud Frosi; Mazo, 2011). Com receio de que a arte fosse disseminada com a técnica e a filosofia incorretas, mestres do Japão e de Okinawa se deslocaram para a Europa e para a América, visando a expansão do Karatê (Nakazato et al., 2003 apud Frosi; Mazo, 2011).

A introdução brasileira do Karatê ocorreu juntamente com a imigração dos japoneses após a Segunda Guerra Mundial. Após a formação da colônia japonesa em São Paulo, em 1955, foi criada a primeira academia de Karatê na cidade, por *sensei* Mitsusuke Harada do estilo Shōtōkan (Bartolo, 2009; CBK, 2010 apud Frosi; Mazo, 2011).

Em 1960 o *sensei* Seiichi Akamine fundou a Associação Brasileira de Karatê que, mais tarde, viria a ser a Confederação Brasileira de Karatê a qual se responsabiliza pelo esporte (Frosi; Mazo, 2011).

Funakoshi tinha em mente um karatê que seguisse os princípios do *Budo* onde buscava-se o desenvolvimento equilibrado, como ser humano (Vianna, 1996).

Segundo Tokitsu (2000, 2001) o conceito de “Budô” implica uma complexidadede considerações que, potencialmente diferenciam a prática das  artes marciais orientais” de quaisquer outros desportos.

O termo “Budô”, palavra de criação japonesa, compõe-se de um conjunto de duas palavras chinesas: *wu* (no japonês: *bu*), guerreiro, armas; e *dao* (do japonês: *dô*), via, caminho em direção ao conhecimento (Tokitsu, 2001), com a conotação moral do aperfeiçoamento de si mesmo, ou seja, do autoconhecimento.

**Aplicação dos Princípios Filosóficos pelos *karate-kas***

Segundo Barreira (2002), a intenção de Funakoshi era que o karatê fosse ensinado com finalidade moral, para a paz e a harmonia. Seus escritos indicam que a manutenção dessa virtude não deveria tomar o “preparo para” como “predisposição para” a luta ou violência.

Seguindo o que Funakoshi disse, o simples fato do praticante se encontrar sereno, silencioso, ouvindo o *sensei* (mestre) e ajudando os colegas, trazendo, assim, paz e harmonia ao local de treino, ele já estaria aplicando os princípios dentro do *dojo*. Mas não se deve conformar somente com estes atos simples ao longo dos anos de treino, juntamente com a evolução técnica do praticante, deve ocorrer também uma evolução interna tanto espiritual, alimentando o estado de espírito com sentimentos puros e bons, quanto mental, fazendo utilização da razão.

Segundo Funakoshi apud Prado (2009) todos estão fadados ao desenvolvimento e posterior declínio, nossa forma exterior está sempre mudando, mas a nossa natureza fundamental permanece a mesma. Quando uma pessoa entra no Caminho do karatê, ela floresce, desperta para o bem, e, caso ela se desvie do Caminho, acaba definhando.

**Considerações Finais**

Karatê é uma arte que tem como objetivo maior formar o indivíduo e contribuir para seu processo de autoconhecimento e formação de caráter.

Aliar a prática do karatê como atividade física e seus conceitos filosóficos pode levar seus praticantes (*Karate-kas*) a desenvolverem autoconhecimento, disciplina e respeito a si e aos outros.

A aplicação dos conhecimentos difundidos pelo karatê possibilita o crescimento pessoal e espiritual com respeito ao corpo e à mente, levando o praticante a uma saúde física e mental equilibrada. Através de exercícios de posturas físicas, controle da respiração, controle da atenção e da mente, o praticante desta arte marcial realiza um processo introspectivo de mergulho dentro de si mesmo e encontro com sua natureza mais íntima e profunda.

Por fim, como na atualidade observa-se que grande parte dos karate-kas (praticantes desta arte) têm interesse puramente competitivo, voltados para competição e outra parte utiliza-se dele como uma atividade física, e não como filosofia de vida, sugere-se maior aplicação dos princípios filosóficos por parte dos professores, utilizando de metodologias diferenciadas para realmente inserir a riqueza da filosofia do karatê, de forma aplicada, tanto dentro quanto fora do *dojo*.

**Referências Bibliográficas**

BARREIRA, C. R. A.; Massimi, M. **A moralidade e a atitude mental no karate-do no Pensamento de Gishin Funakoshi**. Memorandum. 2002

BARREIRA, C. R. A.; Massimi, M. **O caminho espiritual do corpo: A dinâmica psíquica no karate-do shotokan**. Memorandum. 2006.

BARRETO, MARIBEL OLIVEIRA.**O papel da consciência em face dos desafios atuais da educação** - 1.ed. Salvador: a autora, 2005.

BOAVA, Luiz Henrique. **Análise da frequência cardíaca em lutadores de karatê em lutas simuladas**. 2011. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc, Criciúma, Sc, 2011.

BREDA, Mauro et al. **Pedagogia do Esporte Aplicada às Lutas.** São Paulo, Phorte, 2010. 160p.

CAMPOS, F. **O processo civilizador do esporte.** Entrevistador: A. Schwartz. São Paulo: Folha se S. Paulo, 8 ago 2004.

CANTANHEDE, A.L.I, Rezende, A.C.C, Nascimento, E. **Artes marciais para crianças: do método tradicional à prática transformadora**. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, n 143, abril, 2010. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd143/artes-marciais-para-criancas.htm>

CBK, **Confederação Brasileira de Karatê**. 2010. Disponível em http://www.karatedobrasil.org.br acesso em 20/05/2018 às 10h37min.

DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Trad.: Laura Teixeira Motta. 2ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

ELIAS, N.; Dunning, E. **A Busca da Excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

FCK, **Federação Catarinense de Karatê**. 2011. Disponível em http://fckarate.com.br/ acesso em 10/05/2018 às 23:45 hs.

FROSI, T. O.; Mazo, J. Z**. Repensando a história do karate contada no Brasil**. Revista brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 279-312, 2011.

FUNAKOSHI, G. **Karatê-Do Kyohan: The Master Text**. Tóquio: Kodansha International, 1973.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Karatê-dô: O Meu Modo de Vida**. Tradução: Euclides Luiz Calloni. São Paulo, Editora Cultrix, 1975.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**Vinte Princípios Fundamentais do Karatê: O Legado Espiritual do Mestre. Pensamento** - Cultrix, 2005.

FUNAKOSHI, G.; Nakasone, G. **Os vinte princípios fundamentais do Karatê**. São Paulo: Cultrix. 2005.

GEBARA, A. **Norbert Elias e a Teoria do Processo Civilizador: A contribuição para a análise e a pesquisa no campo do laze**r. In: BRUHNS, H. T. (org.) Temas sobre Lazer. Campinas, SP: Autores Associados, 2000.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006a.

HERRIGEL, E. **A arte cavalheiresca do arqueiro zen**. Tradução: J. C. Ismael. São Paulo, Editora Pensamento, 1975.

Instituto Ricardo Aguiar Artes Marciais. Disponível em <http://www.ricardoaguiar.com.br/artigos/significado-dos-katas-shotokan>. Acesso em 30 de maio de 2018 às 9:29.

JKA – NKK, **Associação Japonesa de Karatê**, 2018. Disponível em <http://www.karateca.net/forum/index.php>. Acesso em 01 de junho de 2018.

LA SALA BATÀ, Angela Maria. **O desenvolvimento da Consciência**. São Paulo: Pensamento, 1976.

MARTINS, C.J.; Altmann, H. **Características do Esporte Moderno segundo Elias e Dunning**. X Simpósio Internacional: Processo Civilizador. Campinas, abr. 2007.

MARTINS, C. J.; Kanashiro, C**. Bujutsu, Budô, esporte de luta**. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 638-648, jul/set. 2010.

NAKASONE, G. **Os vinte princípios fundamentais do Karatê: o legado espiritual do mestre**. Tradução: Henrique A. Rêgo Monteiro. São Paulo, Editora Cultrix, 2005.

NAKAYAMA, Masatoshi. **Karatê dinâmico**. São Paulo: Cultrix, 1966/2004.

NAKAYAMA, Masatoshi. **O Melhor do Karatê 5: Heian e Tekki**. São Paulo: Cultrix, 1979.

NETO, V.R.S. **Os benefícios da prática do karatê na vida dos idosos**. Edu Fís Revista 2011;5(1):1-7.

PRADO, G. N. **O Karatê como conteúdo da Educação Física Escolar – uma revisão de literatura**. 2009. 34 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto alegre, 2009.

RABINOW, P.; Dreyfus, H. **Michel Foucault: Uma Trajetória Filosófica. Para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Rio de Janeiro: Forense universitária, 1995.

TAGNIN, A. C. G. **O Verdadeiro Caminho do Karate.** 1º ed. São Paulo, Editora Rodolivros Ltda, 1975. 461 p.

TOKITSU, K. **Budô­le Ki et le sens du combat**. Paris: DésIris, 2000.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **Le  Budô  par‐delà les  barrières  culturelles. Daruma: révue d’études japonaises**, 8/9, 149‐173. 2001.

VIANNA, J. A. **Valores tradicionais do karate: uma aproximação histórica e interpretativa**. Publicado em RODRIGUES M. A. A. et. al. (org). Coletânea do IV Encontro Nacional de História do Esporte, Lazer e Educação Física. Belo Horizonte: UFMG/EEF, 1996: 552-560.