

KARATE PARA TODA A VIDA: A METODOLOGIA DE ENSINO DO KARATE JAPONÊS

LIFELONG KARATE: THE TEACHING METHODOLOGY OF JAPANESE KARATE

KARATE PARA TODA LA VIDA: LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DEL KARATE JAPONÉS

Tiago Oviedo Froisi

<https://orcid.org/0000-0003-4013-0996> 

<http://lattes.cnpq.br/7669992588868089> 

Universidade Estadual de Campinas (Campinas, SP – Brasil)

tiagooviedofrosi@gmail.com

Leandro Carlos Mazzei

<https://orcid.org/0000-0002-0788-4668> 

<http://lattes.cnpq.br/6222841355609478> 

Universidade Estadual de Campinas (Limeira, SP – Brasil)

lemazzei@unicamp.br

Resumo

“Karate para toda a vida” é o lema e nome da metodologia de ensino da Japan Karate Shotofederation. O objetivo desta pesquisa é identificar confluências e distanciamentos entre a visão de ensino do “Karate para Toda a Vida” com os referenciais da Pedagogia do Esporte, para o desenvolvimento de uma metodologia condizente com a realidade brasileira. Trata-se de um estudo etnográfico, usando a observação participante e produção de diário de campo como métodos de coleta de dados. A coleta ocorreu em participações em cursos para treinadores em Tóquio e no Brasil ao longo de 11 anos. Há crescente preocupação internacional em minimizar o uso de metodologias técnico-analíticas e avançar para métodos interacionistas e globais. Foram observadas inúmeras situações de treinamento e debate em que referenciais da Pedagogia do Esporte foram utilizados. Percebemos uma mudança de paradigma ocorrendo, especialmente ligada ao desenvolvimento de metodologias mais adequadas à adultez-tardia e velhice.

Palavras-chave: Karate; Japão; Pedagogia do Esporte; Etnografia.

Abstract

“Lifelong Karate” is the motto and name of the teaching methodology of the Japan Karate Shotofederation. The objective of this research is to identify confluences and divergences between the teaching vision of “Lifelong Karate” and the references of Sports Pedagogy, for the development of a methodology consistent with the Brazilian reality. This is an ethnographic study, using participant observation and production of a field diary as data collection methods. Data collection occurred during participation in coaching courses in Tokyo and Brazil over an 11-year period. There is growing international concern about minimizing the use of technical-analytical methodologies and moving toward interactionist and global methods. Numerous training and debate situations were observed in which the references of Sports Pedagogy were used. We perceive a paradigm shift taking place, especially on the development of methodologies more appropriate for late adulthood and old age.

Keywords: Karate; Japan; Sports Pedagogy; Ethnography.

Resumen

“Karate para toda la vida” es el lema y nombre de la metodología de enseñanza de la Japan Karate Shotofederation. El objetivo de esta investigación es identificar las confluencias y divergencias entre la visión de la enseñanza del “Karate para toda la vida” y los referentes de la Pedagogía Deportiva, para el desarrollo de una metodología acorde con la realidad brasileña. Se trata de un estudio etnográfico que utiliza la observación participante y la elaboración



de un diario de campo como métodos de recolección de datos. La recolección se realizó durante la participación en cursos para entrenadores en Tokio y Brasil durante un período de 11 años. Existe una preocupación por minimizar el uso de metodologías técnico-analíticas. Se presentaron situaciones de debate con los referentes de la Pedagogía Deportiva. Se observó un cambio de paradigma relacionado con el desarrollo de metodologías más apropiadas para la edad adulta y la vejez.

Palabras clave: Karate; Japón; Pedagogía Deportiva; Etnografía.

INTRODUÇÃO

O Karate é uma arte marcial asiática desenvolvida no antigo reino de Ryūkyū, atualmente conhecido como prefeitura japonesa de Okinawa. Diferente do que alguns estudos apontam, a criação e ensino dessa arte nada tem a ver com monges indianos e muito pouco com os *samurais* japoneses (Kadekaru, 2017). Trata-se da luta nativa de Okinawa, com forte influência das artes marciais chinesas e que se espalhou massivamente pelo mundo no século XX (Pucinelli; Frosi; Oliveira, 2025; Frosi; Mazo, 2012; Tan, 2004). A presença do Karate nos Jogos Olímpicos de 2020/21 atendeu aos anseios de 100 milhões de praticantes ao redor do globo, distribuídos em quase uma centena de diferentes escolas e estilos desta prática (Oliveira, 2019; WKF, 2014).

Como resultado de sua difusão mundial e da existência de dezenas de estilos diferentes, constatamos duas situações bastante interessantes. Em primeiro lugar, diferente do que ocorreu com a maioria das escolas de arte marcial japonesa, em que os *koryū* (estilos antigos, muitas vezes imprecisamente chamados de *bujutsu*) tiveram seu número de praticantes drasticamente reduzidos em comparação com sua versão moderna (*gendai budō*) - no Karate não há uma escola que se sobressaiu às outras (Figueiredo, 2006). Não encontramos um “*Karatedō*” que foi sistematizado e simplificado a partir de estilos antigos e que tem milhões de praticantes em contraste com pequenos grupos que resistem e mantêm os *koryū* - como acontece com o *Jūdō* em relação ao *Jūjutsu* e com o *Kendō* em relação ao *Kenjutsu* (Frosi *et al.*, 2025). Há uma multiplicidade de escolas e de diferentes Karate coexistindo em certo pé de igualdade. Em segundo lugar, porém, essa multiplicidade cria, no campo dos esportes de combate, um segundo fenômeno curioso: a existência de circuitos de competição interestilos e circuitos de cada estilo em separado (Koyama *et al.*, 2021). O regulamento para todos os estilos procura ser abrangente, mas sempre desprestigia alguma característica de um estilo em particular. Já os regulamentos para cada estilo conseguem valorizar as características daquela escola (e muitas vezes conectar-se ao currículo de ensino e graduação), mas impedem um intercâmbio minimamente justo entre os desiguais.





Desde a fundação da *Japan Karatedo Federation* (JKF), o Japão investiu no Karate como esporte, e seu desenvolvimento passou a ocorrer de forma mais incisiva, estando a seleção japonesa sempre próxima dos lugares mais altos de pódios em competições esportivas. Koyama *et al.* (2021) nos explica que nas terras nipônicas houve uma separação interpretativa do fenômeno Karate em três subcampos: *budō Karate* (arte marcial voltada à educação/formação humana), *kakugi Karate* (esporte de combate) e *KARATE* (prática internacionalizada e praticada com distorções pelos ocidentais) (Koyama; Wada; Kadekaru, 2021, p. 400). A maioria das escolas de Karate posiciona-se como parte do primeiro destes três subcampos, enquanto há fortíssimas equipes que se posicionam dentro do segundo. O último é uma forma exclusiva de mencionar negativamente os estrangeiros. Algo similar ocorre em todo o mundo. Inclusive no Brasil, observamos uma distinção dos praticantes entre Karate esportivo (equivalente ao *kakugi*) e *Karatedō* (ou Karate tradicional) e a realização de competições interestilos (esportivo) e tradicional em separado (Moenig *et al.*, 2023; Koyama; Wada; Kadekaru, 2021; Oliveira *et al.*, 2018; Martins; Kanashiro, 2010).

Durante décadas houve desconforto e rivalidade entre a vertente “esportiva” e a vertente “tradicional” até que a seleção nacional japonesa passou a conquistar a maioria dos títulos internacionais, nos dois circuitos, após o ano de 2008 (WKF, 2023). Após a edição de 2008 do *World Karate Championships*, realizada em Tóquio, a JKF reorganizou seus quadros em um processo de acelerada renovação da esquadra nacional, especialmente com convocação de atletas advindos do circuito universitário. Isso conferiu um aumento do capital simbólico da *Japan Karate Shotofederation* (JKS), campeã absoluta nas disputas universitárias, que desde então passou a ocupar um mínimo de 50% (chegando às vezes a quase 80%) das vagas da equipe nacional japonesa (JKF, 2024; JKS, 2015). Reforçando esse fato, passaram a ser realizadas no Japão as competições nacionais do estilo *Shōtōkan* sob a denominação de *All Japan Karatedō Shōtōkan* (AJKS) - uma liga dentro da JKF para promover competições entre as várias escolas desse estilo - e mesmo com a participação da JKA e outras escolas, a JKS saiu vitoriosa (JKF, 2024; AJKS, 2024).

Para além das competições, a JKS ampliou fortemente seu quadro de praticantes ligados ao veio participativo, havendo mais de 60 países membros com filiais diversas fora do Japão. Contrariando também uma tendência estabelecida no passado, a JKS passou a estimular fortemente a prática do público feminino, incluindo instrutoras em seus quadros oficiais. Essa conquista de lugares de poder pelas mulheres em organizações de Karate é recente e produto





de um processo de luta que ainda recebe enorme resistência (Turelli *et al.*, 2024; Turelli *et al.*, 2023).

Essas mudanças puderam ter início devido ao estabelecimento de uma nova visão após a sucessão de liderança da escola JKS em sua atual administração. “Karate para toda a vida” é o lema e nome da proposta de ensino intrincada com o desenvolvimento de atletas, treinadores e o pós carreira profissional desse esporte, no Japão, pela atual administração da *Japan Karate Shotofederation* (JKS, 2015). Trata-se de uma proposta de ensino do Karate em que há o desenvolvimento de diferentes abordagens e tipos de prática, para ensinar diferentes públicos, e que estão em diferentes fases da vida. Ou seja, a JKS desenvolve um modelo de ensino dos praticantes de Karate como *budô* (educacional) que não é subjugado aos princípios do treinamento de atletas de rendimento do Karate como esporte de combate. E ainda, dentro dessa divisão mais ampla, há diferentes abordagens usadas com praticantes de Karate *budô* infantil, adulto, master, feminino e para cadeirantes, assim como há diferentes abordagens para se trabalhar com esses cinco grupos no rendimento (Kagawa, 2015).

Quando observamos a história recente do Karate no Brasil, percebemos que apesar dos resultados no circuito interestilos (esportivo) serem ínfimos, nosso país sempre aparece bem colocado no circuito tradicional, como um das três a cinco forças mundiais. No circuito “esportivo” tivemos um único campeão mundial em três décadas: Douglas Brose. Atualmente temos apenas um atleta ranqueado entre os 10 melhores de alguma das categorias oficiais da WKF: Vinícius Figueira. A razão para essa brutal diferença pode estar em muitos aspectos: falta de metodologias de ensino diferentes e apropriadas a cada público (como promovido no Japão), baixo volume de investimento financeiro, pouca conformidade técnica e tática com a regra utilizada nos eventos, nível de dificuldade dos torneios, entre outros.

A grande presença de imigrantes japoneses no Brasil, e forte presença das escolas de *budô Karate* - entre elas a própria JKS, a JKA, a KWF, a SKIF, a IKGA entre outras (Sanches, 2021; Oliveira, 2015; Frosi, 2012; Oliveira *et al.*, 2005) pode estar relacionada ao sucesso no circuito tradicional. É intrigante, porém, o porquê de não alcançarmos, desde que tiveram início os campeonatos mundiais da WKF, resultados condizentes com essa possível vantagem de acesso a um Karate próximo ao ensinado no Japão (WKF, 2023; 2014). A realidade brasileira parece estar distante daquilo que se pratica na realidade japonesa - uma das mais vitoriosas no circuito “esportivo” atual.



Esta pesquisa tem por objetivo identificar confluências e distanciamentos entre a visão de ensino do “Karate para Toda a Vida” com os referenciais da Pedagogia do Esporte - PE, para apresentar apontamentos ao desenvolvimento de uma metodologia condizente com a realidade brasileira. Os referenciais da Pedagogia do Esporte que aqui citamos são o técnico-tático, o socioeducativo e o histórico-cultural, da tradição acadêmica iniciada por Roberto Paes. Tradição que já produziu um livro com propostas sobre o Karate de contato (Breda *et al.*, 2010) e possibilita muitos diálogos com nosso estudo a partir de sua valorização dos aspectos histórico-culturais (Machado *et al.*, 2014).

Sendo assim, nosso estudo se configura como exploratório, indutivo, etnográfico, usando a observação participante e produção de diário de campo como métodos de coleta de dados. A coleta de dados ocorreu em duas participações de cursos para treinadores ao longo de um período de 11 anos. Os cursos foram promovidos pela JKS em conjunto com a Universidade Teikyo, em Tóquio, em 2013 e 2015. Outros dois foram realizados pela entidade, no Brasil, em 2022 e 2023. Apesar dos desafios impostos pelo estudo de caráter etnográfico, especialmente pelo tempo prolongado que esse tipo de pesquisa envolve, foi possível, através deste, a obtenção das informações necessárias para alcançar os objetivos propostos pelo estudo.

MÉTODOS NA JORNADA À TERRA DO KARATE-DŌ

Sadamu Uriu *sensei*, um dos pioneiros no ensino do Karate no Brasil, adotou-me como discípulo em 2011, quando passei a integrar a CBKS. Na ocasião o mestre já estava com 81 anos e um quadro de discípulos muito forte, bem estabelecido e altamente respeitado no Japão. Em sua última visita ao Japão, em 2017, Uriu *sensei* foi um dos ministrantes do curso internacional de instrutores, ao lado de Masao Kagawa (Japão) e Norman Robinson (África do Sul); sendo essa a edição de 2017 dos mesmos outros dois cursos que aqui relato e analiso (JKS *Kokusai Koushukai* 2013 e 2015). Nesse período pude participar de treinamentos intensivos com este mestre várias vezes ao ano, em diferentes estados, sendo seu auxiliar em alguns cursos nacionais e inclusive sendo convidado a me hospedar em sua casa em oportunidades em que ia ao Rio de Janeiro.

O grande respeito a Uriu *sensei* me conferiu um tratamento diferenciado nos espaços de treinamento em Tóquio. Além de acesso às aulas no *Hombu dōjō* (matriz) da JKS, pude visitar e conversar com os atletas da seleção japonesa JKF que eram membros da equipe





da Universidade Teikyo em horários fora do curso de instrutores, o que concedeu um panorama mais completo do que ocorre no desenvolvimento de instrutores e atletas na terra do *Karate-dō*. Além disso, uma situação que muito favoreceu foi estar ocupando o cargo de presidente da JKS Brasil, o que me levou a conhecer também o escritório administrativo central da entidade, da Universidade Teikyo, além do *Kaishi Dōjō* (academia especializada no ensino de crianças) e o *Hōitsugan Dōjō* (o *Dōjō* do falecido Nakayama *sensei*). Em momentos em que a turma dos cursos era separada em grupos de praticantes com graduação até 3º *Dan* e de 4º *Dan* e acima, recebia o convite para participar do grupo mais graduado, apesar de ainda não possuir o quarto grau da faixa preta à época, tal era o prestígio do Karate que aprendemos com Uriu *sensei* no Brasil. Todo esse contexto favoreceu enormemente o processo etnográfico.

O processo etnográfico registrado e analisado a seguir foi usado para elucidar se poderemos utilizar elementos da metodologia “Karate para Toda Vida” ao compreender os diferentes aspectos de uma arte marcial cujos praticantes têm diferentes pontos de vista e objetivos, produzindo representações que permitem vivenciá-la enquanto esporte participativo, de lazer, educacional e até como modalidade de alto rendimento. Ou seja, a observação participante aqui empregada como método de pesquisa de campo em etnografia privilegia os aspectos microssociais dos fenômenos culturais e busca compreender o significado que as práticas têm para seus praticantes, em universos específicos (Stigger, 2002). Como a socialização ocorre através do corpo, a pesquisa se deu “a partir do próprio corpo como instrumento de investigação e vetor do conhecimento” (Wacquant, 2002, p. 12). Assim, para André (1995, p. 28), “o pesquisador é o instrumento principal na coleta e análise dos dados. Os dados são mediados pelo instrumento humano, o pesquisador”.

Realizar esse estudo foi um desafio instigante por se dividir em dois momentos. Nos cursos de instrutores e treinamentos de 2013 e 2015 houve a imersão por 15 dias no espaço geográfico e na cultura japonesa. Essa análise por dentro, penetrando na cultura e submetendo-me a um processo de socialização acelerado provocou inúmeras experiências que a todo o momento exigiam atenção aos pressupostos teórico-metodológicos escolhidos. O segundo momento, em que instrutores japoneses ministraram os cursos no Brasil, acabava por seguir diversos aspectos diferentes do primeiro caso, devido a sua realização ter ocorrido em um ambiente e contexto diferentes. O exercício de saber ser, presente como membro da escola de Karate e ao mesmo tempo pendulando entre distanciamentos e aproximações com o fenômeno estudado; exercitando o saber ver, procurando captar o todo e não apenas o



exótico, sempre atento à relação das observações com o problema da pesquisa; exercitando o saber ouvir, atento aos elementos que emergiam nos diálogos informais com os instrutores japoneses, dirigentes e instrutores de outros países; assim como o saber escrever, mantendo uma rotina de registros de diário de campo sempre na data da observação, evitando ao máximo as perdas de informação e produzindo a descrição mais densa possível (Winkin, 1998; Oliveira, 1998). Apesar da inevitável presença da comunicação digital e das tecnologias informacionais que interferem na maioria das pesquisas etnográficas atuais (Silveira *et al.*, 2022), nossa pesquisa ainda foi realizada predominantemente “face a face”. A partir dessa descrição densa do contato direto, buscamos chegar a uma “hierarquia estratificada de estruturas significantes” (Geertz, 1978, p. 17), que utilizamos para a análise comparativa que segue.

Para melhor apresentar as confluências e diferenciações entre a metodologia do Karate japonês desenvolvida na JKS e aspectos comuns na realidade do Karate brasileiro, foram utilizadas as mesmas categorias de análise propostas no estudo de Pucineli e Martins (2023, p. 210): 1- maneiras de iniciar e encerrar a sessão; 2- exercícios preparatórios (*junbi undo*); 3- fundamentos (*kihon*); 4- formas (*kata*); 5- exercícios complementares (*hojo undo*) e; 6- desenvolvimento geral da prática coletiva. Aqui não utilizaremos o termo aula pois tanto as sessões de treinamento mais curtas, quanto o que ocorreu nos seminários de instrutores mais longos, carregam um significado diferente no Japão.

Tanto as sessões de treinamento comuns (com uma ou duas horas de duração), quanto os treinamentos mais longos de quatro horas ou mais, que acontecem durante seminários e cursos, são chamadas no Japão de *keiko* (稽古). Esses dois ideogramas significam respectivamente “pensar, considerar, visitar” e “antigo”. Ou seja, cada sessão é um momento no tempo para compreender algo recebido daquela tradição, uma transmissão e rememoração da prática através do corpo que só é possível na interação entre os membros do grupo e que, não raro, produz novos significados. O termo aula, portanto, “pode trazer uma certa confusão, já que parece haver uma tendência a imaginar uma aula apenas como algo que acontece numa relação verticalizada, na qual o professor ensina e os alunos aprendem” (Pucineli; Martins, 2023, p. 210).



VISITA AO PASSADO EM DIFERENTES CONTEXTOS

Em relação ao desenvolvimento geral das sessões de prática, há uma grande diferença entre o observado no *Hombu Dōjō*, no *Budōkan* da universidade Teikyo e no *Kaishi Kids* (todos estes localizados no Japão), e o que ocorre na maioria dos espaços de prática no Brasil. Os japoneses costumam praticar a modalidade seis vezes por semana, por uma ou duas horas. Isso, inclusive não parece ser um fenômeno recente. As descrições das vivências de ocidentais no Japão em décadas anteriores já mostravam que isso vinha ocorrendo a bastante tempo, e já traziam esse estranhamento a outros observadores (Langley, 2014; Nicol, 1991 Hassell, 1981). Diferente da frequência quase diária que ocorre no Japão, os brasileiros (e praticantes em outros países da América e Europa) tendem a seguir uma rotina mais adaptada ao padrão comercial das academias esportivas, participando de duas ou três sessões semanais. O treino diário, ou quase diário, é exceção (Oliveira; Feijó, 2023).

Já em relação ao que foi possível vivenciar e observar acerca dos diferentes formatos de sessão de treinamento, encontramos duas diferenças importantes em relação ao que a experiência da viagem para o Japão pôde trazer: se por um lado, sempre que havia um encontro formal, com treinamento direcionado, em que o termo "*keiko*" era empregado, em relação à nossa viagem, o termo "*shugyō*" era mencionado elogiosamente por colegas e professores japoneses. Nossa jornada incluía, além da participação no curso de instrutores, os treinamentos na matriz e outros *Dōjō*, competição internacional (em 2013), toda a imersão na cultura local e toda sorte de desafios para sobreviver em um país distante e com idioma, símbolos e costumes totalmente distintos dos nossos. Shioda (2010) explica que o termo "*shugyō*" se originou no período em que existiam os *samurais* (*bushī*) e que remete à jornada que alguns faziam por todo o país buscando desafios e aprimoramento. A esta jornada chamavam "*musha shugyō*", ou seja, a jornada do cavaleiro. Ali está implícita a ideia de que a viagem, a jornada e os encontros por esse caminho, são o veículo da aprendizagem que ocorre de maneira constante e não apenas em um tempo-espço definidos e delimitados como é o caso do "*keiko*" (Shioda, 2010).

Por outro lado, a JKS tem uma visão institucional muito clara de divisão de três situações diferentes onde ocorre o "*keiko*": em sessões de Karate tradicionais (geralmente com 1 a 2 horas de duração), em sessões de treinamento para competição (geralmente com 2 ou mais horas de duração) e em seminários (que podem durar vários dias e são divididos em turnos de 3 a 4 horas de duração). Nas sessões tradicionais há pouca explicação sobre temas





específicos, mas geralmente há, principalmente menções históricas rápidas à origem do exercício que será praticado na sessão. Nessas sessões sempre há um tema que encadeia as práticas de *kihon*, *kata* e *kumite*. Por exemplo, em uma sessão cujo tema será o aprendizado e aperfeiçoamento de *yori-ashi* (forma de deslocamento com deslizamentos), haverá fundamentos (*kihon*) com deslizamento, algum *kata* em que o deslizamento é usado (como o *kata Heian Sandan*) e alguma prática em duplas em que se usa o deslizamento em alguma situação de combate. Em comparação com o que mais ocorre no Brasil, essas sessões no Japão incluem um maior número de repetições dos exercícios propostos nesse conjunto *kihon-kata-kumite*. Raramente, também, observamos instrutores brasileiros usando um conteúdo como tema que encadeia as várias partes da aula. Pelo contrário, ao invés de foco nas habilidades com as técnicas à serviço destas, costumamos ter sessões de treinamento com pouco encadeamento e focadas em um modo tecnicista e mecanicista de praticar.

Trecho do diário de campo (28 de julho de 2013):

Yamaguchi *sensei* não anunciou a temática de sua sessão de treinamento apoiada por Kanayama *sensei*, mas ao longo daquela hora de treino todos foram compreendendo o que estavam praticando, não apenas por visualizar suas demonstrações que beiravam à perfeição técnica, mas por perceber com o corpo os pontos em comum de cada etapa do *keiko*. Os quase quarenta participantes daquela sessão lotada no *dōjō* matriz ouviam e observavam atentamente cada detalhe. Apesar da ausência de conversas paralelas não havia um clima de alta pressão ou agressividade. Os estudantes estrangeiros eram chamados para auxiliar em algumas demonstrações e faziam perguntas tranquilamente sobre os exercícios propostos. Não havia um clima de brincadeira, mas o ambiente era leve, todos estavam alegres, quase eufóricos por estar ali e participar de um treinamento daquele nível. A cada parada para demonstração todos cercavam o instrutor e seus auxiliares para observar a demonstração, ouvir as explicações e depois voltarem a seus lugares para a prática solo ou em duplas. Houve apenas um rápido intervalo de menos de um minuto para que, aqueles que haviam trazido a própria garrafa, fizessem uma hidratação rápida. No restante do tempo muitas repetições eram realizadas, sempre com um *sensei* realizando a prática junto à turma e guiando o ritmo intenso, enquanto o outro circulava e dava rápidas correções ou instruções a quem precisasse. Enquanto praticava com todo ímpeto que meu corpo já desgastado por dias de treinamento e uma competição permitia, me peguei refletindo sobre a possibilidade de dois instrutores atuando juntos e se complementando, algo que não havia visto antes. Conforme o tempo passava, porém, os pensamentos iam ficando cada vez mais vagos, manter o ritmo forte enquanto o desgaste avançava e os gritos de "*gambareee*" do *sensei* se repetiam, me levava a um esvaziamento mental que ia reduzindo a experiência a um automatismo cada vez maior. A cada minuto racionalizava menos e sentia mais. Ao final, forçadamente relaxado pela estafa, praticava o *kumite* apenas seguindo os sentidos e os instintos. Apesar de não conseguir imprimir mais as mesmas quantidades de contração muscular para o disparo dos golpes com potência, percebi que quando relaxava mais imprimia mais



velocidade e meu parceiro de treino sentia maior dificuldade em se defender. Após um desses ataques com mais velocidade e relaxamento escuto um “*very good*” de Kanayama *sensei*. Foi aí que percebi que estávamos sendo conduzidos propositalmente àquele estado para entender o uso ideal da força e sua relação com a forma mais adequada de lutar.

Após o *keiko* voltamos ao hotel com um dos trens da capital japonesa, que por acaso são assombrosamente pontuais. Parece que a precisão é um aspecto elementar do modo de vida japonês. Enquanto retornávamos, conversei com um *sensei* veterano da JKS Brasil que participava da viagem junto da seleção brasileira. Ele logo confirmou minha percepção e relatou vários episódios do passado em que Uriu *sensei* havia feito a mesma coisa com seus alunos mais antigos nos encontros anuais de instrutores no Rio de Janeiro, aparentemente com o mesmo objetivo daquela noite.

O Karate japonês segue um conjunto de dez princípios ou habilidades mais bem sistematizadas e divulgadas em livros por Masatoshi Nakayama (2000). Esses princípios são bastante distintos dos princípios do Karate de Okinawa (Nakamura, 2022) e começaram a ser formulados por Gichin Funakoshi após o contato com a pedagogia desenvolvida por Jigoro Kano para o *Jūdō*. Um resumo conceitual desses princípios é apresentado no quadro abaixo:

Quadro 1 – Princípios do Karate japonês

Princípio	Descrição
<i>Hara</i> (abdome)	Uso da correta tensão abdominal na realização das técnicas
<i>Unsoku</i> (transições/passadas)	Movimentos de transição, incluindo tipos de passos, giros, saltos
<i>Tachi-kata</i> (forma de postura)	Uso adequado de postura para amplificação do efeito do <i>waza</i>
<i>Kime</i> (definição/conclusão)	Ação sincronizada de todos os segmentos corporais na conclusão do <i>waza</i>
<i>Kokyu</i> (respiração)	Formas adequadas de respiração conforme tipo e ritmo de <i>waza</i>
<i>Chakugan</i> (foco visual)	Uso adequado da visão para percepção do adversário e do terreno
<i>Zanshin</i> (espírito de alerta)	Estado mental de alerta contínuo
<i>Kihon</i> (padrão)	Padrão biomecânico maduro que reflete a maior eficácia com menor esforço
<i>Kankyu</i> (ritmo)	Uso adequado de diferentes ritmos e velocidades
<i>Bunkai</i> (decomposição de significado)	Capacidade de compreender e demonstrar o uso realista do <i>waza</i> para lutar

Fonte: construção dos autores.

O seminário ministrado pelos instrutores oficiais da matriz para os instrutores dos diversos países filiados seguia uma estrutura diferente. Os vários momentos em que *keiko*



estava presente eram intercalados por momentos conhecidos como *kōgi* (palestra) e *mondō* (perguntas e respostas). Assim, apesar de extenuantes, os momentos de prática física eram intervalados por rápidas palestras em que os temas eram variados e geralmente não versavam sobre as técnicas. Nessas pausas eram relatadas histórias sobre os mestres do *ryūha* (linhagem), histórias sobre o desenvolvimento esportivo e evolução da escola ou das regras de competição. Em alguns momentos, princípios da cultura japonesa aplicados ao Karate também eram retratados, como a ideia de presença e estado mental de alerta, ou "*zanshin*". Sendo assim, em "*kōgi*" tivemos o contato com elementos histórico-culturais do Karate, e isso possibilitou a percepção da relação do que ocorre em seminários com os três referenciais da Pedagogia do Esporte, pois além dos elementos técnico-táticos vivenciados no *keiko*, e dos elementos socioeducativos vivenciados através da etiqueta (*reishiki*), tivemos a oportunidade de complementar isso no *kōgi*.

Já a observação dos treinos de competição se deu em duas visitas. Uma ao Karate *dōjō* do *Budōkan* da Teikyo Uni, em horários em que não havia a realização do seminário internacional, porém, parte da seleção japonesa ali treinava. E outra ao visitar o *dōjō* especializado em crianças *Kaishi Kids*. Uma estrutura que é óbvia, pois está sempre presente no esporte de alto rendimento de qualquer modalidade foi observada nessas situações: as sessões de treinamento intercaladas com a realização de testes para avaliação e acompanhamento dos atletas. Há praticantes de Karate no Brasil que nunca participaram de avaliação física ou técnica de qualquer tipo, mas a realização de uma bateria de testes padronizada e criada na Teikyo Uni era costume nesses ambientes. A rotina das equipes infantis (a partir de 7 anos) envolvia também sessões de treinamento bastante focadas nos conteúdos de competição, com pelo menos duas horas de duração. Já os adultos em idade universitária (16 a 25 anos) tinham uma rotina bastante exigente, relatada por dois ex-atletas da seleção japonesa:

Trecho do diário de campo (05 de dezembro de 2015):

Após o treinamento da equipe da Teikyo e antes do início oficial do seminário internacional de professores tivemos cerca de meia hora de intervalo. Os atletas encerraram a sessão daquele dia realizando os *kata Junro*, criados pelo mestre Asai para demonstrar aos visitantes de outros países suas raízes na JKS. Obviamente, para quem conhece esses *kata*, podia-se perceber que haviam aprendido a sequência a pouco tempo e cometiam muitos erros além de não conseguir qualquer demonstração de habilidades refinadas naquela execução. Posso dizer com segurança que se tratou de "*kata* pra inglês ver" e que não faz parte da rotina do grupo executar essas formas. Logo depois, quando



aguardávamos o início do seminário, os instrutores, que passaram um longo tempo em reunião fechada em uma sala anexa ao *karate dōjō*, começaram a adentrar a área de prática. Esse foi um momento descontraído onde pudemos conversar e tirar fotos com os professores japoneses. Nessa hora consegui um diálogo suficientemente longo com um dos instrutores da matriz, também ex-atleta da seleção japonesa, que comentou a rotina básica de treinamento da equipe: pela manhã faziam de uma a duas horas de corrida e outras práticas de controle de peso nas imediações do *Budōkan* e que terminava com sessão de musculação de pelo menos uma hora. Este era seguido pelo treino da tarde que durava cerca de quatro horas e iniciava obrigatoriamente com 40 minutos de *kihon* e depois 20 a 30 minutos de *kata* básico para todos, quando então o grupo era dividido. Nessa segunda etapa uma parte da equipe dedicava-se ao treino de cerca de uma hora de fundamentos de *kumite* e mais duas horas de treino prático, testando as técnicas e táticas em combates com seus colegas. O outro grupo direcionava-se a uma área do *dōjō* equipada com grandes espelhos, onde treinava por quase três horas os *kata* avançados usados nas competições. Essa rotina era, segundo ele, seguida seis vezes por semana e substituída por acupuntura, fisioterapia e massagens quando o atleta estava lesionado ou muito cansado. O turno da noite era reservado para que os atletas, que também eram bolsistas da universidade, cursassem a graduação em variadas especialidades. A instrutora e ex-atleta da seleção nacional nipônica comentou nesse momento que havia deixado sua cidade natal em outra província pelo benefício da bolsa de estudos conjugada à participação na equipe da Teikyo, considerada a mais forte do país. Essa era uma oportunidade de treinar com Kagawa *sensei* e ficar mais perto da vaga na seleção nacional.

Esses relatos não são diferentes de incontáveis histórias de atletas que mudaram de vida, deslocando-se de cidade e ficando longe da família em busca do sonho esportivo ou do sonho olímpico. O que chama nossa atenção em comparação com o Brasil é que são muito escassas as oportunidades para essa mobilidade e o suporte para a carreira atlética de lutadores em se comparando com o Japão, coisa já apontada por Mazzei (2016) anteriormente. Isso é ainda mais evidente quando observamos a quase inexistência de programas de apoio a atletas para ingresso facilitado em Universidades com posterior apoio à carreira esportiva e formação profissional concomitante. Os fatores de sucesso na carreira (Amaral; Mazzei, 2021) precisam ser melhor conhecidos para que as organizações brasileiras comecem a promover ações de suporte adequadas nas diferentes fases do desenvolvimento do atleta e do instrutor. Estrutura que dá conta desses tópicos já existe há décadas no Japão.

OS TRÊS K DO KARATE

Em contraste com os interessantes e únicos métodos de treinamento encontrados por Pucineli em seu estudo etnográfico sobre o Karate em Okinawa (Pucineli; Martins, 2023), o método usado nos treinos no Japão era muito mais próximo ao que conhecemos no Brasil





quando pensamos em elementos técnicos e táticos. O *kata* na Teikyo Uni, no *Hombu Dōjō* da JKS e no *Kaishi Kids* bebe diretamente da tradicional fonte da *Japan Karate Association* e que posteriormente se dividiu em várias outras escolas, entre as quais a própria JKS. Essa é a mesma raiz da maioria dos pioneiros do Karate brasileiro. Ou seja, treinamento extensos (no mínimo uma hora, podendo chegar a sessões de quatro horas) e “kihoncêntrico”. Como comentado em um intervalo do seminário internacional em Tóquio e registrado no diário de campo (22 de janeiro de 2023):

Durante um intervalo do seminário para professores, Takashi Yamaguchi *sensei* se aproximou de um grupo de instrutores brasileiros mais antigo e, com ar intimista raro, perguntou: “você sabem porque os japoneses dão tanta ênfase no *kihon*, a fim de tentar levar as técnicas à perfeição?” e então após a expressão curiosa de todos ele completou: “nós japoneses sempre tivemos a constituição mais fraca se comparada aos ocidentais. Então com o domínio dos americanos sobre o Japão, em que havia muita violência dos soldados, cresceu a necessidade de desenvolvermos um método de nos defendermos de alguém maior e mais forte. Assim, levamos nossa técnica ao limite, já que somos mais fracos fisicamente. Também procuramos andar sempre em grupos para evitar as agressões desde aquele período da guerra”. Lembro que me senti bastante tocado pelo relato pois sempre pensamos no aprimoramento técnico como um exagero ou uma estratégia comercial para que estudantes fiquem dependentes de seus mestres e sigam participando de aulas e cursos. Porém naquele momento em específico percebi que o mestre estava comentando num tom emocionado experiências sofridas e renunciando ao tão conhecido orgulho japonês para nos relatar um aspecto importante de seu ponto de vista enquanto *karateka*. Senti que havia recebido uma preciosa informação para a compreensão daquele método de ensino que, no mínimo, colocava em perspectiva o preconceito com aqueles procedimentos.

Outro eco inevitável ao estudo de Pucineli e Martins (2023) foi a percepção de que além do enorme detalhismo técnico havia a presença da repetição como um elemento constante. Ou seja, assim como em Okinawa, as sessões de treinamento e os cursos com os instrutores japoneses envolveram repetir dezenas de vezes os mesmos exercícios. Se por um lado, há a intenção de aumentar o controle motor, coordenação intramuscular e outras valências fisiológicas, fomos alertados por Kagawa *sensei* que havia algo ainda mais importante naquele método e que precisava ser respeitado enquanto princípio no controle das cargas. Aquela fala gerou um dos mais importantes registros do diário nos onze anos de observação (22 de outubro de 2022):

Após a repetição de alguns exercícios de fundamentos (*kihon*), Kagawa *sensei* comandou uma pausa para explicar algo importante. Nesse momento chamou para perto de si algumas pessoas e solicitou que realizassem algumas repetições de chute frontal (*mae-geri*). No primeiro caso, apontou que o voluntário da demonstração, apesar de executar com velocidade, não usava a



melhor amplitude do movimento e claramente se poupava para suportar o treinamento por mais tempo. Afirmou que aquele era um exemplo de uma execução insuficiente. Depois, um segundo voluntário executou os chutes, porém com força excessiva, travando a perna no ar por muito tempo com a musculatura rígida e criando muita tensão. Aquele foi apontado como um exemplo de exagero. Já no caso do terceiro e último voluntário, havia bastante fluidez e velocidade no movimento, porém não se percebia força e tensão excessivas, apenas a velocidade impulsionada pela ativação inicial do movimento e como um chicote a perna retornava ao ponto inicial. Apontou então que aquele era o ponto ideal, uma execução veloz e eficaz sem tensões excessivas e que respeitava as condições do corpo do atleta. Segundo Kagawa *sensei* se tratava de um movimento natural, espontâneo (*Shizen*) e que era a forma que deveríamos buscar. Aquele foi certamente o momento mais importante do curso, pois estávamos presenciando o instrutor chefe da escola JKS afirmando que o padrão técnico e a carga de treino derivavam, idealmente, do princípio daoísta da naturalidade. Na sequência ainda palestrou enriquecendo o conceito e apresentando exemplos de quais tipos de respiração eram exemplos de uma função cardiorrespiratória débil, excessiva ou natural (equilibrada). Concluiu a transmissão dos conceitos com a ideia de que o treinamento deve alcançar cerca de até 80% da capacidade máxima do praticante, nunca entrando em cargas de choque.

De fato, a partir daquele comentário, muitas conexões ficaram mais claras. Realmente uma série de princípios do Karate japonês (quadro 1) fazem mais sentido se forem lidos em um pano de fundo dos princípios explicados no *Dàodé Jīng* (Lǎozǐ, 2023) e em outras obras daoístas subsequentes. Mesmo o princípio de debilidade e excesso como extremos indesejáveis e o ponto médio como o equilíbrio que leva a espontaneidade é o mesmo usado nos fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa (Maciocia, 2007) e que, em última análise, é uma medicina daoísta (Cherng, 1998).

O *kumite* (combate), diferente do que se observa na maioria dos *dōjō* de Okinawa (Pucineli; Martins, 2023; Barreira *et al.*, 2023), tem ênfase e lugar de destaque no Karate japonês. Kagawa (2015) afirma que dominar o *jiyū kumite* (combate livre) é o objetivo final do Karate. Sobre esse aspecto do treinamento pudemos observar a presença de três tipos diferentes de abordagens nos quatro eventos onde foi produzido diário de campo. Para facilitar a compreensão, apresentamos as características dessas abordagens no quadro a seguir:

Quadro 2 – Métodos de ensino do *kumite* (combate)

Abordagem de <i>kumite</i> (combate)	Descrição
Abordagem 1 – de <i>yakusoku kumite</i> (luta combinada) à <i>jyū kumite</i> (luta livre)	Se realiza com um parceiro de maneira parcialmente coreografada, excluindo alguns princípios condicionais das lutas (Gomes <i>et. al.</i> , 2010) como o da imprevisibilidade e fusão ataque-defesa. Um dos parceiros de treino (denominado <i>tori</i>) comunica previamente qual técnica e em que altura do corpo estará atacando. Mesmo assim, o atacante executa seu movimento com a intenção e em uma distância suficiente para que haja o contato com o corpo do adversário - seu alvo. O defensor (denominado <i>uke</i>) então se preocupa principalmente com o momento adequado de defender-se, sem atrasar ou adiantar seu bloqueio, e tem mais espaço para desenvolver a confiança e a estrutura emocional para a trocação de golpes. Nesse tipo de prática há grande ênfase em alcançar um padrão técnico que possibilite altas velocidades, solidez para maior impacto (no caso do atacante) e eficácia no bloqueio e do contra-ataque (no caso do defensor). A intenção desses exercícios, de encerrar o combate com um único ataque ou contra-ataque, capazes de nocaute, refletem o relato de Yamaguchi em 2023 e o princípio de <i>Ikken Hissatsu</i> (um golpe certamente mata) explicado por vários autores (Nakayama, 2000; Sanches, 2021). Nas lutas combinadas há diversas variantes, envolvendo sequências de vários passos, um único passo, esquivas e giros como respostas (<i>go no sen</i>), evoluindo até situações em que se aprende a interromper o ataque do adversário (<i>sen no sen</i>) ou impedi-lo de começar a atacar (<i>sensen no sen</i>). Eventualmente esses princípios são dominados e pratica-se a luta semi livre (<i>jyū ippon kumite</i>), onde o atacante anuncia o que vai fazer, porém executa um golpe poderoso e se desloca livremente como se realizasse um lance selecionado em uma luta livre. Finalmente, essa luta passa a ocorrer sem interrupções e sem anúncios (incluindo então o princípio da imprevisibilidade e da fusão ataque-defesa). O combate livre (<i>jyū kumite</i>) é a forma de combate exigida dos candidatos à faixa preta nos exames de graduação (<i>Dan shinken</i>). Por se tratar de uma luta um contra um, segue a lógica dos duelos (<i>shobu</i>).
Abordagem 2 – <i>goshin jutsu</i> (defesa pessoal)	Essa abordagem ocorre através de técnicas de autodefesa e domínio (<i>torite</i>) ou no estudo do significado das técnicas presentes nos <i>kata</i> (formas), conhecida como <i>bunkai</i> , que em japonês é o termo para decomposição analítica ou fatoração. Este último termo, bastante preciso, pois, a ideia é elucidar o uso de cada movimento de uma série formal. Como exemplo, um <i>kata</i> comum como <i>Kankū Dai</i> possui 65 técnicas, mas no seminário somente três ou quatro destas eram selecionadas e praticadas em dupla, de forma colaborativa, para compreender o uso daquele movimento no combate. Da mesma forma, as chaves e torções (<i>torite</i>) usadas em conjunto com golpes de percussão (<i>atemi</i>), nas práticas de defesa pessoal, eram treinadas em um ambiente igualmente colaborativo com ênfase em compreensão do que fazer e menos importância à disputa direta. Apesar de existirem os contextos militar e policial do uso da defesa pessoal, nos seminários foram apresentadas situações de contexto civil. Por se tratar de defesa pessoal, essa abordagem de treinamento segue a lógica do confronto contra mais de um adversário ao mesmo tempo.



Abordagem 3 – <i>shiai kumite</i> (combate esportivo)	Em muitos aspectos o <i>shiai kumite</i> assemelha-se ao <i>jiyū kumite</i> , pois os princípios condicionais da luta estão ali igualmente presentes. A grande diferença é que, enquanto no <i>jiyū kumite</i> , todas as técnicas do Karate podem (e devem) ser utilizadas, incluindo toda forma de cotoveladas, golpes de mão aberta, projeções, torções, empurrões, chutes etc. presentes nos <i>Kata</i> (Nakayama, 2000), no <i>shiai kumite</i> há uma restrição ao tipo e forma de técnicas a serem empregadas. Como qualquer modalidade esportiva, o <i>shiai kumite</i> possui um número muito reduzido de técnicas que atendem aos critérios de pontuação da regra de competição. Assim, cerca de quatro ou cinco técnicas de mão e outras quatro ou cinco técnicas de chute são mais comumente utilizadas, em contraste com as dezenas de variações desses movimentos encontrados no <i>jiyū kumite</i> e no <i>kata</i> . Enquanto o <i>jiyū kumite</i> só encerra com o final do tempo de treinamento ou com a desistência de um dos participantes, o <i>shiai kumite</i> tem uma série de critérios de tempo, pontos e penalidades para que um combate seja encerrado. Esses aspectos do Karate como esporte também ganhavam um espaço próprio nas diferentes oportunidades de observação nos seminários internacionais. Não correspondiam ao conteúdo ao qual mais tempo era dedicado, mas estava fortemente presente. Por se tratar de luta um contra um, segue a lógica dos duelos como <i>jiyū kumite</i> .
---	---

Fonte: construção dos autores.

Em comparação com o que temos no Brasil, há diferença significativa. Na metodologia japonesa havia a preocupação de todos os conteúdos terem alguma ligação e que os praticantes percebessem como elementos de um tipo de treinamento beneficiassem outro aspecto. Ou seja, há percepção de melhoria do *kata* por treinar-se *kihon*; há percepção de melhoria no *kumite* por treinar-se *kata*; há percepção de melhoria no *kata* por treinar-se *kumite* etc. A lógica do esporte de rendimento desenvolvido principalmente na Europa ganhou mais vulto em nosso país e encontramos professores especializados em apenas um dos eventos competitivos do Karate (*kata* ou *kumite*), e que trabalham apenas um desses aspectos em suas aulas ou cursos (Oliveira; Feijó, 2023; Oliveira, 2020). Nesse ínterim, excluindo-se os professores que seguem a metodologia dos pioneiros japoneses que introduziram o Karate no Brasil ou aqueles que participam das escolas japonesas, o mais comum é encontrarmos a superespecialização esportiva e muitas vezes locais onde se pratica apenas *kata* para competição, ou *shiai kumite* e não veremos o Karate em seu método que integra os famosos “3 Ks” que são a base da metodologia japonesa.



HOJO UNDO

Em nenhum momento específico dos seminários em Tóquio ou no Brasil houve o uso e a instrução acerca dos equipamentos de exercícios complementares. Apesar disso, vale a pena mencionar que estavam presentes em duas formas. Em primeiro lugar, alguns implementos tradicionais de treino complementar estavam presentes no *Hombu dōjō* da JKS e na Teikyo Uni, entre eles alguns tipos de *makiwara*, *sunatawara* e a *tetsu-getta*, similares aos que encontramos em Okinawa. A *makiwara* é uma prancha de madeira com um ponto preparado para o contato das mãos, cotovelos e pés. Antigamente sua extremidade superior era coberta com corda ou feixes de palha enrolada. Hoje, encontramos esse equipamento revestido com materiais mais modernos, com cobertura de tecido ou emborrachado adequado à percussão. O *sunatawara* é o saco de pancadas, preferido para treinamento dos vários tipos de chutes. Já a *tetsu-getta* é uma sandália de metal pesado, que pode ser amarrada aos pés e usada para treinar os chutes com uma carga. Langley (2014) relata que esses equipamentos eram usados diariamente pelos *treinee* (*kenshūsei*) que participavam do curso de formação de instrutores oficiais.

A segunda abordagem para treino complementar era a presença de equipamentos simples para treino de força e equilíbrio. No *Hombu dōjō* observamos itens incluindo alteres, bandas elásticas, barras olímpicas, anilhas, kettlebell e plataformas de equilíbrio. Já no *Budōkan* da Teikyo Uni havia duas salas anexas ao *dōjō* de Karate para treino complementar. Uma sala de musculação completa e uma sala com materiais e aparelhos de treinamento funcional.

MANEIRAS DE INICIAR E ENCERRAR A PRÁTICA

Tanto os seminários de instrutores quanto os treinos diários nos *dōjō* de Tóquio possuíam uma característica comum em sua estrutura de início e final: a realização da ritualística formal de início e final típica da maioria das artes marciais japonesas. Nesse procedimento padronizado os estudantes se posicionavam em fileiras, próximos a uma das áreas do salão de prática conforme é designado na etiqueta tradicional e faziam três reverências. Essas saudações, a saber, se destinavam em respeito aos finados predecessores da escola (representados na parede principal – *shomen*), seguido da saudação ao líder daquela sessão de treinamento, o *sensei*, e era concluída pela saudação mútua, em respeito ao coletivo de participantes (*ō-tagai*). O treino principal (*keiko*) era então precedido por uma breve ginástica (*taisō*) guiada por um auxiliar (*shihan-dai*) do professor ou colega mais antigo





(*senpai*). Nos seminários, a prática era concluída nessa ritualização, porém nos *dōjō* havia um passo final extra: todos se equipavam com panos úmidos trazidos ao *dōjō* pelo *sensei* e passavam à prática do *soji* (limpeza). Essa prática é compreendida com dois significados principais: exercitar a humildade e o princípio da “invisibilidade” - a ideia de entregar um espaço igual ao que foi encontrado no início, como se a pessoa não tivesse por ali passado (Frosi, 2022; Lowry, 2012).

Apenas nas sessões de treinamento do *Hombu dōjō* havia a prática do *mokuso* (meditação silenciosa breve) e a entoação do *dōjō kun*, o código de ética do *dōjō*, em japonês. Apesar dessa prática ser bastante difundida no Brasil, a observação sugere que não faz parte do dia a dia de treinamento no Japão atual, sendo mais usada nas sessões com presença de estrangeiros.

O quadro a seguir inclui uma síntese das principais características, confluências e diferenças entre as propostas das sessões de treinamento da *Japan Karate Shotofederation* e aquilo que mais ocorre nos espaços de prática no Brasil:

Quadro 3 – Características, confluências e diferenças entre as propostas das sessões de treinamento da *Japan Karate Shotofederation*

Categoria	Japan Karate Shotofederation	Brasil
Maneiras de iniciar a prática	Os participantes alinham, sentam-se (<i>seiza</i>) ou às vezes mantem-se em pé (<i>kiritsu</i>) a depender do comando do <i>sensei</i> , e realizam as saudações. Em alguns locais também praticam a meditação breve (<i>mokuso</i>) ao iniciar a sessão.	Há muitos casos em que não se realiza um ritual específico de início e muitos instrutores manifestam desconhecimento da nomenclatura em japonês para conduzir esse momento inicial.
Exercícios preparatórios	A preparação (<i>junbi-undo</i>) costuma ser realizada através de alguma variação da tradicional ginástica suave praticada no Japão (<i>taisō</i>) com exercícios de mobilidade. Duração de cerca de 10 minutos	Há bastante variabilidade, desde preparação muito similar a encontrada no Japão até presença de corridas, exercícios intensos de força e flexibilidade precedendo o treinamento principal. Há casos em que a duração atinge 30 minutos (metade do tempo total da aula).
<i>Kihon</i>	A prática inicia sempre com alguma forma de treino das técnicas e fundamentos em que o praticante não se desloca (<i>kihon</i>), passando posteriormente a um treinamento em que as técnicas são realizadas em deslocamento (<i>idō kihon</i>). Há sempre um elemento comum em todos os exercícios da sessão, geralmente um	A variabilidade é imensa. Há desde casos em que não se pratica <i>kihon</i> (ou pratica-se muito pouco) por considerá-lo treinamento supérfluo. Bastante comum é outro caso em que as técnicas são repetidas, quase sem variação, em todas as aulas, sem um objetivo específico ou um princípio por trás que encadeie o treinamento.



	dos princípios do Karate japonês (quadro 1) funcionando como fio condutor da prática.	Por vezes, nem mesmo o significado daquela técnica em um combate é ensinado.
Kata	Há foco em um ou dois <i>kata</i> por sessão. O tempo de prática do <i>kata</i> é de no máximo uma terça parte do tempo total de uma aula. Nesse treinamento um trecho do <i>kata</i> é ensinado e explicado, passando-se logo depois a repetir aquele trecho e adicionar mais algumas técnicas, até a montagem da série completa. Ao final é feita a apresentação do significado das técnicas principais em situação de combate e a relação com o princípio que conduz aquela aula, ligando-o ao <i>kihon</i> .	Há diferentes abordagens, sendo mais comuns duas delas: abordagem formativa e competitiva. Nos casos em que as sessões de treino ocorrem em contexto de iniciação esportiva ou prática cotidiana, é comum a prática de um pequeno número de <i>kata</i> relacionados às exigências dos exames de graduação dos alunos presentes. No contexto competitivo especializado, o treinamento de <i>kata</i> toma quase toda a sessão de treino e dedica-se a um ou dois deles.
Kumite	A depender do contexto da aula, e do princípio trabalhado no <i>kihon</i> e no <i>kata</i> , costuma-se realizar o treinamento de combate. O princípio escolhido geralmente é o critério para se praticar a luta combinada, a luta livre, a luta de competição ou as técnicas de defesa pessoal (<i>goshin jutsu</i>). O tempo de prática do <i>kumite</i> é de no máximo uma terça parte do tempo total de uma aula.	Há diferentes abordagens, sendo mais comuns duas delas: formato formativo e o formato competitivo. Nos casos em que as sessões de treino ocorrem em contexto de iniciação esportiva ou prática cotidiana, é comum a prática de um exercício de <i>kumite</i> relacionados às exigências dos exames de graduação dos alunos presentes. No contexto competitivo especializado, o treinamento de <i>kumite</i> toma quase toda a sessão de treino e dedica-se a técnicas usadas na competição seguida de combate livre com colegas.
Exercícios complementares	Não fazem parte da sessão de treinamento, apesar dos equipamentos estarem presentes no <i>dōjō</i> . Segundo os atletas da seleção japonesa há horários específicos, fora do horário do treino de Karate, em que praticam o treino de força ou recebem terapias corporais. A única exceção observada foi o uso de elásticos, que então fazem parte de uma sessão normal, com a mesma distribuição de tempo entre as atividades, porém com os implementos presentes no <i>kihon</i> e, por vezes, também no <i>kata</i> .	Em muitos casos dedica-se boa parte da sessão de treinamento com exercícios de força e flexibilidade, incluindo o uso de equipamentos de musculação, corda de pular, bandas elásticas e outros. Mais raro, mas ainda presente é o uso da <i>makiwara</i> e do <i>sunatawara</i> , mas que geralmente são utilizados antes ou após uma aula formal.
Desenvolvimento geral da sessão de prática	A sessão de prática é preenchida totalmente por atividades dirigidas pelo <i>sensei</i> . Há pequenos intervalos para recuperação e hidratação.	A sessão de prática é preenchida totalmente por atividades dirigidas pelo <i>sensei</i> . Há pequenos intervalos para recuperação e hidratação e alguns casos em que não se realizam



		pausas, atribuindo a resistência ao cansaço e à sede formas de resistência e desenvolvimento de um pretensão espírito marcial.
Encerramento da sessão	Os participantes alinham, sentam-se (<i>seiza</i>) ou às vezes mantem-se em pé (<i>kiritsu</i>) a depender do comando do <i>sensei</i> , e realizam as saudações. Em alguns locais também praticam a meditação breve (<i>mokuso</i>) ao encerrar a sessão e a limpeza em grupo (<i>soji</i>).	Há muitos casos em que não se realiza um ritual específico de finalização e muitos instrutores manifestam desconhecimento da nomenclatura em japonês para conduzir esse momento de encerramento. Há situações opostas em que instrutores conduzem longas sessões de meditação, geralmente baseadas no <i>zazen</i> budista e que não são encontradas nos treinamentos realizados no Japão.

Fonte: construção dos autores.

Com os dados apresentados acima percebemos que há crescente preocupação internacional em minimizar o uso de metodologias técnico-analíticas e avançar para métodos interacionistas e globais. Esses métodos, inclusive, diferem em importantes pontos e nos princípios pré-modernos presentes no Karate de Okinawa (Pucineli; Frosi; Oliveira, 2025; Pucineli; Martins, 2023; Nakamura, 2022). Em todas as oportunidades de observação ocorreram situações de treinamento e debate em que referenciais da Pedagogia do Esporte estiveram presentes, com mais ênfase no técnico-tático do que no socioeducativo e histórico-cultural. Há uma tímida preocupação na inclusão de mulheres e pessoas de diferentes etnias. No momento da conclusão desta pesquisa, por exemplo, no grupo de instrutores oficiais da JKS havia 13 homens e apenas 2 mulheres, ou seja, ainda não há equidade. Dentro da inclusão de para-atletas há trabalho substancial do Karate para cadeirantes, mas menor para outros públicos, assim como não há trabalhos direcionados à inclusão de outras minorias. Em todas as competições mundiais promovidas pela JKS desde 2013 houve a disputa de *kata* e *kumite* para cadeirantes, porém apenas nas competições promovidas pela WKF o para-karate contou com categorias para outros grupos como os deficientes visuais e portadores de síndrome de down.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das observações feitas nos quatro momentos formativos junto à *Japan Karate Shotofederation*, dois deles no Japão e dois deles no Brasil, sob instrução de professores





japoneses consagrados como Masao Kagawa, Kosho Kanayama e Takashi Yamaguchi, pude confrontar e observar as confluências e distanciamentos entre a abordagem japonesa e a abordagem brasileira. Como atleta e instrutor com experiência nos circuitos tradicional, esportivo e universitário, pude me colocar como um observador capaz de muitos estranhamentos e ao mesmo tempo análises profundas ligadas à experiência de 25 anos como praticante e 20 como instrutor. Assim, foi possível perceber que não apenas a assinatura das técnicas, mas o *ethos* varia, de um estilo para outro, também assim ocorre entre praticantes do mesmo estilo, mas oriundos de países diferentes.

Como atleta com experiência no exterior, posso afirmar que há uma miríade de métodos distintos, com maior ou menor grau de organização, em uso no Brasil. Como muitas vezes não há coerência interna suficiente, ou alguns métodos de treinamento acabam sendo conflitantes - o que atrapalha a evolução dos praticantes e atletas brasileiros. Por vezes, a sessão é demasiado analítica e especializada, carecendo de variabilidade e situações que instiguem maior criatividade e capacidade de resolução autônoma de problemas. Já no método observado nos seminários e sessões de treinamento da escola japonesa, pude perceber uma interconexão rica e um esforço para que o praticante ou o atleta tivessem a compreensão das interconexões entre os elementos do treinamento. Era respeitada a forma de praticar de acordo com a faixa etária e, se o contexto era formativo ou de equipes competitivas, havia adaptações. A partir desse formato, ao invés de treinamentos conflitantes, busca-se um conjunto de práticas que se reforcem mutuamente e auxiliem o partícipe em sua evolução mais integral e de forma mais acelerada. Conhecer tal abordagem a fundo me fez ressignificar o que entendo como Karate *Shōtōkan*, bem como dismantelar completamente alguns preconceitos construídos por anos a fio na formação inicial ocorrida em *dōjō* e federações brasileiras. Parece imperativo aproximar o Karate brasileiro de abordagens que permitam aos atletas mais oportunidades para uso de criatividade e autonomia, afastando-os das abordagens excessivamente mecanicistas, como já vem sendo discutido para o desenvolvimento dos esportes, inclusive nos casos das lutas (Grillo *et al.*, 2022). O desafio dos futuros treinadores será unir a bem-sucedida forma de praticar ensinada pelos japoneses e okinawanos com as novas abordagens que colocam o *karateka* no centro da prática, estimulando novos desenvolvimentos mais apropriados à realidade brasileira.

Somado a isso, os demais resultados indicam que uma mudança de paradigma de ensino e treinamento do Karate está ocorrendo no meio internacional, especialmente ligada





ao desenvolvimento de metodologias mais adequadas às diferentes fases da vida. Apesar dos avanços, há ainda muito a transformar para que possamos produzir práticas através das diferenças, para que minorias tenham espaços seguros para praticar e para que a autonomia e o prazer superem a visão de dever herdadas do século XX devido às cicatrizes deixadas pelo processo expansionista japonês e pela Segunda Guerra Mundial.

Dadas as dimensões continentais do Brasil e a presença de diferentes organizações tanto do “karate tradicional” quanto do “karate esportivo”, sugerimos que em futuros estudos possam ser observadas, relatadas e analisadas, à luz da etnografia, as realidades das diferentes equipes estaduais e nacionais para um panorama mais completo. Também será preciso uma reflexão intensa sobre aprimoramento dos métodos de ensino e treinamento, seja apoiando-nos na PE ou em outras linhas de pesquisa e ação.

FONTES PRIMÁRIAS

Diário de campo 1 de Tiago Oviedo Frosi – Tóquio, Japão – 23 de julho a 08 de agosto de 2013
Diário de campo 2 de Tiago Oviedo Frosi – Tóquio, Japão – 04 a 13 de dezembro de 2015
Diário de campo 3 de Tiago Oviedo Frosi – São Paulo, Brasil – 21 a 24 de outubro de 2022
Diário de campo 4 de Tiago Oviedo Frosi – Rio de Janeiro, Brasil – 20 a 23 de janeiro de 2023.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AJKS. **All Japan Karate Shotokan tournament results**. Home page da AJKS. Tóquio, 2024. Disponível em: <https://www.ajks.net/result>

AMARAL, Laís de Lima; MAZZEI, Leandro Carlos. Fatores críticos de sucesso esportivo no karate do Brasil a partir de sua inclusão ao programa olímpico oficial. **Revista de artes marciais asiáticas**, v. 16, n. 2, p. 100-115, 2021.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; OLIVEIRA, Marcelo Alberto de. Okinawa e o Karate: entre racismo e afirmação cultural. In: FERREIRA JÚNIOR, Neilton de Sousa; RUBIO, Katia (Orgs.). **Racismo e esporte no Brasil**: um panorama crítico e propositivo. São Paulo: Tato, 2023.

BREDA, Mauro *et al.* **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.

CHERNG, Wu Jyh. **Tai chi chuan**: a alquimia do movimento. Rio de Janeiro: Mauad X, 1998.

FIGUEIREDO, Abel Aurélio Abreu. **A institucionalização do karate**: os modelos organizacionais do Karate em Portugal. 642f. 2006. Tese (Doutorado em Motricidade Humana). Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2006.





FROSI, Tiago Oviedo. **Introdução ao karate shotokan**. Porto Alegre, RS: Gênese, 2022.

FROSI, Tiago Oviedo. **Uma história do karate-do no Rio Grande do Sul**: de arte marcial a prática esportiva. 2012. 224f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2012.

FROSI, Tiago Oviedo; MONTEIRO, Joaquim Antônio Bernardes Carneiro; MAZZEI, Leandro Carlos. Reinventando o karate-do: a adoção do nome moderno da luta de Okinawa. **Movimento**, v. 31, p. 1-19, 2025.

FROSI, Tiago Oviedo; MAZO, Janice Zarpellon. Repensando a história do karate contada no Brasil. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 25, n. 2, p. 297-312, 2011.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karatê-do nyūmon**: texto introdutório do mestre. São Paulo: Cultrix, 1999.

FUNAKOSHI, Gichin. **Karate-do kyōhan**: the master text. Tóquio, Japão: Kodansha International, 1973.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

GOMES, Mariana Simões Pimentel *et al.* Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Movimento**, v. 16, n. 2, p. 207-227, 2010.

GRILLO, Rogério de Mello; SCAGLIA, Alcides José; CARNEIRO, Kleber Tuxen (Orgs.) **Em defesa do jogo**: Diálogos Epistemológicos Contemporâneos. Curitiba, PR: Appris, 2022.

HASELL, Randall G. **The karate experience**: a way of life. Tokio, Japan: Charles E. Tuttle Publishing, 1981.

JKF. **All Japan karatedo federation team competition news** (大会結果). Home page da Japan Karatedo Federation. Tóquio: JKF, 2024. Disponível em: <<https://www.karatedo.co.jp/category/news/result>>. Acesso em: 21 abr. 2025.

JKS. **Strong points of shotofederation**. Home page da Japan Karate Shotofededration. 2015. Disponível em: <<https://www.jks.jp>>. Acesso em: 21 abr. 2025.

KADEKARU, Toru. **Creating and developing Okinawa Karate: the significance of transitions in the term "karate"**. 2017. 225f. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte). Waseda University, Waseda, Japão, 2017.

KAGAWA, Masao. **Diretrizes de ensino** (指導要領). Tokio, Japan: Japan Karate Shoto Federation, 2015.

KIM, Jooyoun; KIM, Eunjung. There is no first attack in Karate: the emergence of "Sport Karate" during the allied occupation of Japan. **Sport history review**, v. 53, n. 1, p. 67-82, 2022.





KOYAMA, Masashi; WADA, Koji; KADEKARU, Toru. **Karate, its history and practice**. Tokio, Japan: Nippon Budokan, 2021.

LANGLEY, Scott. **Karate stupid: a true story of survival**. London, England: eBookPartnership.com, 2014.

LǎOZI. **Dàodé Jīng**. Zhōngguó zhéxué shū diǎnzǐ huà jìhuà. Xangai, China: CTEXT, 2023. Disponível em: <ctext.org/zh>. Acesso em: 06 jul. 2025.

LOWRY, Dave. **O dojo e seus significados**: um guia para os rituais e etiqueta das artes marciais japonesas. São Paulo: Pensamento, 2012.

MACIOCIA, Giovanni. **Os fundamentos da medicina chinesa**: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas. São Paulo: Roca, 2007.

MACHADO, Gisele Viola; GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do esporte e o referencial histórico-cultural: interlocução entre teoria e prática. **Pensar a prática**, v. 17, n. 2, p. 414-430, 2014.

MARTINS, Carlos José; KANASHIRO, Cláudia. Bujutsu, budô, esporte de luta. **Motriz**, v. 16, n. 3, p. 638-648, 2010.

MAZZEI, Leandro Carlos. **Judô de alto rendimento**: fatores organizacionais que influenciam o sucesso esportivo internacional. 166f. 2016. Tese (Doutorado em Biodinâmica do Movimento Humano). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

MOENIG, Udo; KIM, Minho; CHOI, Hyun Min. Traditional martial arts versus martial sports: the philosophical and historical academic discourse. **Revista de artes marciais asiáticas**, v. 18, n. 1, p. 41-58, 2023.

NAKAMURA, Akira. **Innermost secrets of Okinawa karate**. Okinawa, Japan: Ryukyu Karate Research Lab Profile, 2022.

NAKAMURA, Akira. **Karate archives collection and research project exhibition**. Karate promotion division / karate museum at okinawa karate kaikan. Okinawa, Japan: Nansei Co. Ltd., 2021.

NAKAYAMA, Masatoshi. **O melhor do karatê**: visão abrangente - práticas. São Paulo: Cultrix, 2000.

NICOL, Clive William. **Moving zen**: karate as a way to gentleness. London, England: Paul H. Crompton, 1991.

OLIVEIRA, Edgar Ferraz de; MILLEN NETO, Alvaro Rego; JORDÃO, Thais. Karatê. In: DACOSTA, Lamartine Pereira (Org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.





OLIVEIRA, Marcelo Alberto de. **O karatê: rituais, tradições e significados a partir da percepção de mestres e alunos**. 2020. 161f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

OLIVEIRA, Marcelo Alberto de. O fenômeno do karatê. **Jornal da USP**. 2019. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=257066>>. Acesso em: 21 abr. 2025.

OLIVEIRA, Marcelo Alberto de. **A introdução e difusão do karate shotokan em Curitiba: memórias e processos**. Curitiba, PR: Universidade Federal do Paraná, 2015.

OLIVEIRA, Marcelo Alberto de; FEIJÓ, Gabriel de Oliveira. Entre a emoção e o espetáculo: o karate esportivo brasileiro. **Revista da ALESDE**, v. 15, n. 1, p. 101-120, 2023.

OLIVEIRA, Marcelo Alberto de *et al.* De "mãos vazias" a "mãos com luvas": uma análise sociológica sobre o Karate e os Jogos Olímpicos. **Olimpianos - journal of olympic studies**, v. 2, n.1, p. 324-342, 2018.

OLIVEIRA, Marcelo Alberto de; TELLES, Thabata Castelo Branco; BARREIRA, Cristiano Roque Antunes. De Okinawa aos Jogos Olímpicos: o karate. In: RUBIO, Katia (Org.). **Do pós ao Neoolimpismo: esporte e movimento olímpico no século XXI**. São Paulo: Képos, 2019.

OLIVEIRA, Roberto Cardoso de. **O trabalho do antropólogo**. São Paulo: Unesp, 1998. 220p.

PUCINELLI, Fabio Augusto; FROSI, Tiago Oviedo; OLIVEIRA, Marcelo Alberto de. O karate como um etnoesporte: vestígios "indígenas" na prática. **Revista territorial**. v. 13, n. 1, p. 402-433, 2025.

PUCINELLI, Fabio Augusto; MARTINS, Carlos José. Ao sol, faixa branca; sob a lua, faixa preta: estudo comparativo entre duas possibilidades do Karate em Okinawa. **Revista mosaico**, v. 14, n. 2, p. 208-217, 2023.

PUCINELLI, Fabio Augusto. **Modernização do karate: Gichin Funakoshi e as tecnologias políticas do corpo**. 2017. 103f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, SP, 2017.

RUSAK, David. Karate, baseball and politics: hybridity and the martial arts in modern Japan. **Undergraduate journal of anthropology**, v. 1, p. 63-71, 2009.

SAKAUE, Yasuhiro. The nationalisation of the body in martial arts: the case of post-war Japan. **Journal of martial arts research**, v. 2, n. 2, p. 1-12, 2019.

SANCHES, Eros José. **Ikken hissatsu: as origens do karate-do**. União da Vitória, PR: Kayganguê, 2021.

SHIODA, Gozo. **Aikido Shugyo: harmonia no conflito**. São Paulo: Pensamento, 2010.





SILVEIRA, Raquel da *et al.* Da Etnografia "apesar da pandemia" para a etnografia "na pandemia": experiências nos estudos de esporte e lazer. In: JAEGER, Angelita Alice; MATHEUS, Silvana Corrêa (Orgs.). **Os desafios da pandemia à produção científica em ciências do movimento humano**. Santa Maria, RS: UFSM, 2022.

STIGGER, Marco Paulo. **Esporte, lazer e estilos de vida**: um estudo etnográfico. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

TAN, Kevin S. Y. Constructing a martial tradition: rethinking a popular history of karate-dou. **Journal of sport and social issues**, v. 28, n. 169, p. 169-192, 2004.

TURELLI, Fabiana Cristina *et al.* 'Fighting like a girl': qualitative analysis of the gendered movement learning in the spanish olympic karate team. **Physical education and sport pedagogy**, v. 29, n. 5, p. 521-538, 2024.

TURELLI, Fabiana Cristina; VAZ, Alexandre Fernandes; KIRK, David. 'I've always fought a little against the tide to get where i want to be' - construction of women's embodied subjectivity in the contested terrain of high-level karate. **Social sciences**, v. 12, n. 10, p. 521-538, 2023.

WINKIN, Yves. **A nova comunicação**: da teoria ao trabalho de campo. Campinas, SP: Papirus, 1998.

WKF. **Karate World Championships results**. Home page da World Karate Federation – WKF. Madrid, 2023. Disponível em: <<https://www.wkf.net/world-championships-senior-results>>. Acesso em: 06 jul. 2025.

WKF. **World Karate Federation – The Book**. Home page da World Karate Federation – WKF. Madrid, 2014. Disponível em: <<https://www.wkf.net/thebook/>>. Acesso em: 06 jul. 2025.

Dados do primeiro autor:

Email: tiagooviedofrosi@gmail.com

Endereço: Laboratório de Estudos em Pedagogia do Esporte (LEPE) - Rua Pedro Zaccaria, 1300, Limeira, São Paulo, SP, CEP 13484-350, Brasil.

Recebido em: 06/07/2025

Aprovado em: 17/09/2025

Como citar este artigo:

FROSI, Tiago Oviedo; MAZZEI, Leandro Carlos. Karate para toda a vida: a metodologia de ensino do karate japonês. **Corpoconsciência**, v. 29, e20066, p. 1-26, 2025.

