

# A contribuição dos katas do karatê na saúde e qualidade de vida de grupos populacionais

## The contribution of the katas of karate to health and quality of life of population groups

**Mario Molari\***

\*Docente do curso de Educação Física da Universidade Norte do Paraná (UNOPAR). Especialista em Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento pela UNOPAR.  
e-mail: <mario.molari@unopar.br>

### Resumo

O karatê é uma palavra japonesa e em muitas literaturas é adicionado o pronome *DO* no final (karatê-do). O termo *KARA* significa vazio, *TÊ* significa mão e *DO* significa caminho, a definição por completo é “Caminhos de Mãos Vazias”. Esta arte marcial tem, no seu currículo, as matérias: *kihon*, *kata* e *kumite*. O *kihon* significa forma e modelo, o *kata* significa luta imaginária e o *kumite* luta livre ou combinada. Este estudo buscou analisar os fundamentos do *kata* e seu surgimento. Os *katas* têm a função de filtrar no *Dojo* (academia) o que deve ser melhorado. Além disso, o *kata* demonstra a política da academia e define o estilo a ser praticado. Um outro motivo desta pesquisa foi relatar a importância de seus movimentos para a saúde e qualidade de vida dos seus praticantes. Muitos são os motivos que levam a relacionar o karatê aos componentes da Atividade Física Relacionada à Saúde como, por exemplo, a flexibilidade. Diante disso, este trabalho é de grande relevância para professores de karatê, educadores físicos de escolas, clubes, academias e universidades, devido ao fato de contribuir com novas informações a respeito desta arte marcial.

**Palavras-chave:** Karate. Kata. Qualidade de vida.

### Abstract

*Karate is a Japanese word and in many literatures the pronoun DO is added to the end (karate-do). The term KARA means “empty”, TE means “hand” and DO means “way”. The whole definition is “Ways on Empty Hands”. This martial art has in its curriculum the subjects: kihon, kata and kumite. Kihon means “shape” and “pattern”, kata means “imaginary fight” and kumite “wrestling” or “combined fight”. This study aimed at analyzing the fundamentals and origins of the kata, for the katas’s role is to filter what has be improved at the DOJO (academy). In addition, kata shows the policy of the academy and defines the style to be practiced. Another purpose of this study was to report the importance of the karate movements for the health and life quality of its participants. For many are the reasons which lead to a relationship between karate and the components of the Physical Activity Related to Health, such as flexibility. Thus, this study is of great relevance to karate instructors, school, club, academy and college physical education teachers due to the fact that it contributes to this new wave of information regarding this martial art.*

**Key words:** Karate. Kata. Quality of Life.

## 1 Introdução

A palavra kata vem do japonês e significa forma, modelo, figura, diagrama marcial. Segundo Funakoshi (1975, p. 21), “*exercício formal*”. Além disso, caracteriza um estilo, uma imagem a ser reproduzida e até mesmo uma representação de um período.

O kata é a essência de uma arte marcial, deve ser sempre mantida nas suas projeções, mesmo que, no decorrer do tempo, as coisas mudem com o modernismo. Grandes Mestres, em seus estudos, adicionam novos movimentos com a intenção de dar um novo sentido a um gesto que ganha vida numa luta imaginária.

São exercícios formais que desenvolvem o corpo e a mente, através de formas, modelos, desenhos, executados de maneira encadeada e pré-determinada por linhas gráficas denominadas *embusem* que seguem

um ponto político e histórico de cada mestre conforme o seu estilo.

O corpo é representado pelo desenvolvimento das capacidades físicas necessárias para a vida diária (VD): força, resistência, flexibilidade, coordenação, contrações e descontrações, agilidade, velocidade e equilíbrio.

Já a mente é representada pelos fundamentos do kata ganhando vida pela elaboração dos movimentos contínuos, seguidos de uma técnica à outra, interpretados com dinâmica. A aplicação das técnicas deve expressar o significado de cada golpe, detalhando a existência de movimentos suaves, contraídos, lentos e rápidos.

## 2 Kata: um Meio Didático

Os katas têm a função de filtrar na academia o que deve ser melhorado, ou seja, é através da execução de

um kata, em períodos diferentes, que notamos o quanto nossa equipe melhorou. O kata demonstra a política da academia, porque está muito relacionada ao estilo. É um referencial ao professor, uma forma de trabalhar a aparência e a realidade. O praticante de kata deve ter compreensão dos significados de cada gesto desenvolvido; assim, há uma interação do movimento com as capacidades físicas expressadas pelo corpo. Deve-se desenvolver o lado solitário, o instante de redescoberta própria, o amadurecimento das técnicas, um elo entre o diagrama e o espaço, deixando fluir uma resposta imediata para um gesto imaginário.

O treinamento independente, sem obrigação, causa uma evolução consistente e permanente. Mais do que o gesto, o importante é a perfeição do movimento, o encontro do eu com a técnica. A vivência própria gera sensações de ganho interno e individual. É compreendido como uma ligação entre o crescimento do nível técnico e mental. Muitos adeptos do karatê, ao treinar o kata, conseguem a repetição perfeita dos movimentos, mas não buscam a redescoberta. O pensamento intelectual da novidade causa a diferença entre indivíduos praticantes.

O surgimento dos katas deveu-se à grande busca de uma nova perspectiva, pois são treinados no invisível, em contato com o meio ambiente. Podemos compreender o movimento humano, gerado pelo kata, como consequência da interação entre os músculos e as forças externas impostas pelo universo ao sistema.

Segundo Enoka (2000), o movimento produz uma interação entre um sistema biológico e o meio ambiente, e cita fatores que influenciam essa interação:

1. A estrutura do meio ambiente – forma e estabilidade;
2. O campo das forças externas – orientação em função da gravidade, velocidade do movimento;
3. A estrutura do sistema – disposição óssea, atividade muscular resultante, organização segmentar do corpo, escala ou tamanho, interação motora (como a necessidade de fornecer suporte postural);
4. O papel do estado psicológico – grau de atenção, motivação;
5. A tarefa a ser cumprida – a estrutura para a organização do movimento.

Enoka (2000, p. 144) citando Higgins (1985), conclui: “O movimento é inseparável da estrutura que lhe dá suporte e do meio ambiente que o define”.

Os grandes mestres Itoso, Azato, Funakoshi, Mabuni, Miyagi e Shinbana souberam desenvolver séries de movimentos titulados por nomes, compreendidas como famílias, não importando o estilo que foi seguido, pois todos os katas são organizados por linhas gráficas, chamadas de *Embusem*, e que fazem com o que o atleta execute a seqüência de movimentos do kata e retorne ao exato ponto de partida.

Os movimentos são reproduzidos por cabeçadas (Kubi), joelhadas (Hittsui), cotoveladas (Empi), socos (Tsuki), chutes (gueri), defesas (Uke), saltos (To Be), saídas e entradas (kawashy).

Toda produção de movimento, gerado pelo kata, caracteriza uma batalha imaginária onde os oponentes diferem golpes com a intenção de levá-lo à morte, ou seja, um cálculo de movimento errado pode gerar a morte.

A prática do kata, sendo imaginada desta maneira, produz uma técnica eficaz. E, além disso, devemos treinar os katas com todos os recursos das capacidades físicas e dos fundamentos, pois assim o indivíduo transforma o corpo em uma arma perfeita que, ao final, traz resultados de longevidade com qualidade de vida.

Segundo Funakoshi, em seu livro *Karatê-do nyumon*, a prática constante do kata faz com que o corpo torne-se uma arma perfeita e segura:

Só a mão, por exemplo, tem mais de dez formas diferentes para golpear, cada uma usando uma área específica. As formas principais são: seiken, “punho normal”; uraken, “dorso do punho”; shuken, “punho”; ippon ken, “punho do dedo indicador de ponto único”; chukoken/nakadakaken, “punho do dedo médio de ponto único”; tetsui, “martelo”; nukite, “mão em lança de um dedo”; shuto, “mão em espada”; e haishu, “dorso da mão”.

As formas de golpes de pé, do tornozelo para baixo, incluem: koshi, “bola do pé”; sokute, “pé em espada”; tsumasaki, “pontas dos artelhos”; ensho, “parte traseira do calcanhar”; e sokko, “topo do pé”.

Os pulsos, cotovelos, joelhos e outras partes também são usados, de modo que não é exagero dizer que todo o corpo é uma arma. (FUNAKOSHI, 1988, p. 53).

Os katas se dividem em básicos e avançados. Os katas básicos trabalham a movimentação para frente e para trás, esquerda e direita. Os katas avançados inserem além de esquerda e direita, para trás e para frente, giros, rotações, saltos, avanços e recuos (FUNAKOSHI, 1988).

O professor de karatê deve criar o hábito no aluno de não apenas achar que deve treinar muitos katas, mas sim desenvolver um mesmo kata durante semanas, meses e, se preciso for, anos. A prática constante de um mesmo kata representa o desenvolvimento das técnicas, das capacidades físicas e do conhecimento pleno sobre o assunto. O conhecimento eficaz de um kata avançado espelha-se sobre todos os outros katas.

Temos alguns pontos importantes que podem contribuir para uma boa apresentação de um kata; são eles:

- a) A harmonia entre o movimento do kata e o seu significado deve permanecer constantemente. Com isso, os gestos do kata tendem a ganhar toda a energia produzida pelas capacidades físicas, sendo intercaladas pela respiração;
- b) Deve-se levar em conta a linha gráfica do kata (embusem), pois foi desenvolvido segundo uma técnica que inclui o desenvolvimento das capacidades físicas e dos fundamentos;
- c) Ao desenvolver os movimentos de um kata, procure compartilhar as contrações e descontrações, pois estas habilidades motoras dão ritmo para o kumite, ou seja, para a luta real.

No Brasil, existem quatro estilos de karatê mais praticados: shorin ryu, shotokan, wado ryu e goju ryu. Todos eles são compostos por diversos katas, conforme descrito a seguir:

- 1) **Shorin Ryu:** Naihanti Shodan, Naihanti Nidan, Naihanti Sandan, Pinan Shodan, Pinan Nidan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan, Passai Sho, Kussanku Sho, Passai Dai, Kussanku Daí, Chinto, Jion, Gojushiho, Teesho, Koryu Passai, Unchu.
- 2) **Shoto kan:** Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Bassai-Daí, Baissa-Sho, Kanku-Daí, Kanku-Sho, Tekki-Shodan, Tekki-Nidan, Tekki-Sandan, Hangetsu, Jitte, Enpi, Gankaku, Jion, Sochin, Nijushiho, Gojushiho-Daí, Gojushiho-Sho, Chintei, Unsu, Meikyo, Wankan, Jiin.
- 3) **Wado-Ryu:** Pian Shodan, Pian Nidan, Pian Sandan, Pian Hondan, Pian Godan, Kusanku, Naihant, Seishan, Chinto, Bassai, Niseishi, Rohai, Wanshu, Jion, Jitte, Unsu, Superimpei.
- 4) **Goju-Ryu:** Sanchin, Gekisai Ichi, Gekisai Ni, Saifa, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Seisan, Seipai, Kururunfa, Suparimpei, Tensho.

### 3 Kata: Aptidão Física Relacionada à Saúde

Há relatos de que a aptidão física relacionada à saúde é composta por Resistência Cardiorrespiratória, Composição Corporal, Força Muscular, Resistência Muscular e Flexibilidade (NIEMAN, 1999).

Aptidão Física Relacionada à Saúde pode ser definida como um conjunto de aptidões físicas que contribuem para uma melhoria da saúde, e preserva o indivíduo no desenvolvimento de doenças, ajudando-o nas atividades da vida diária (NAHAS, 2001). O mesmo autor conceitua Aptidão Física como componentes já existentes ou adquiridos por um indivíduo durante a realização de atividades físicas e que auxiliam nas aventuras naturais possíveis (NAHAS, 2001; NIEMAN, 1999).

As evidências científicas relatam que o desenvolvimento da aptidão física aumenta a longevidade, afastando os fatores de risco como a hipertensão, a obesidade e o sedentarismo, gerando saúde e uma maior qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1990), os Fatores de Risco são vistos como um conjunto de elementos que, com o passar do tempo, desencadeiam doenças crônico-degenerativas, causando prejuízos à saúde e à qualidade de vida dos seres humanos. Conforme Nahas (2001), a Qualidade de Vida é conceituada como um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, caracterizando o modo como a pessoa irá viver. Outras obras contribuem afirmando que a Qualidade de Vida é composta por quadrantes de característica física, emocional, profissional, social, financeira, intelectual e espiritual, e que podem ser administradas de maneira positiva ou negativa, gerando bem-estar geral ou uma saúde negativa associada a riscos de doenças, com probabilidade de morte prematura (NAHAS, 2001; NIEMAN, 1999).

Com a prática dos katas, de 3 a 5 vezes por semana nas aulas de karatê, os indivíduos melhoram seus níveis de aptidão física, e sua classificação em relação à atividade física habitual, mudando a sua categoria de inativo para moderadamente ativo, ou para ativo, ou para muito ativo. Segundo Nahas (2001), a faixa ideal seria o nível ativo.

Dessa forma, cada componente da aptidão física relacionada à saúde pode ser desenvolvido, conforme mencionado, através da prática dos katas de 3 a 5 vezes por semana, nas aulas de karatê. No entanto, deve-se compreender que há esportes que contribuem com significados maiores para esse conjunto de aptidão física relacionada à saúde, dentre os quais pode-se citar o basquetebol, raquetebol, handebol, patinação no gelo e futebol (NIEMAN, 1999). Também pode-se afirmar que devem ser realizadas atividades físicas paralelas à prática do karatê, com a intenção de melhorar os níveis da Aptidão Física Relacionada à Saúde.

Uma outra perspectiva de saúde que a prática das atividades relacionadas ao karatê proporciona, em específico o kata, é a contribuição para as atividades da vida diária em grupos de terceira idade. Cabe a nós conceituar que as atividades da vida diária são tarefas realizadas na rotina do dia, sendo divididas em instrumentais e físicas. A primeira compreende itens como: o uso do telefone, pegar ônibus, táxi, fazer compras, preparar refeições, arrumar a casa, tomar medicamentos, cuidar das finanças; a segunda diz respeito a tomar as refeições, vestir-se, cuidar da aparência, locomover-se, tomar banho, ir ao banheiro (lista conforme o questionário OARS, traduzido por Cardoso e Gonçalves (1985), citados por Benedetti (1999) em sua tese de mestrado intitulada "Idosos Asilados e a Prática de Atividade Física").

Em relação ao que foi descrito no parágrafo anterior, tem-se como exemplo um projeto de extensão intitulado "Karatê para Terceira Idade", desenvolvido na Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), em parceria com a Instituição Pública Asilo São Vicente de Paulo em Londrina – Paraná, criado no ano de 1999. Esse projeto gerou muitas pesquisas em trabalhos de conclusão de curso de acadêmicos do 4º ano de Educação Física. Para melhor esclarecimento, relatamos o estudo intitulado "Estudo Comparativo da Capacidade de Realizar Atividades Básicas e Complexas em Diferentes Asilos", desenvolvido pela acadêmica Célia Rosa da Silva e orientado pelos professores Jorge Luiz Pires e Mario Molari. Nessa pesquisa, buscou-se realizar uma análise entre os idosos do Asilo São Vicente de Paulo e o Centro de Vivência Ebenezer – Sociedade Beneficente de Assistência Social (SOBALUZ). Notou-se que o grupo de terceira idade praticante do karatê, em relação às refeições diárias, 100% do grupo do Asilo São Vicente de Paulo não necessitava de ajuda e, no SOBALUZ, 10% dos idosos necessitavam. Quanto à aparência, como pentear-se e barbear-se, no Asilo São Vicente de Paulo, 100% do grupo pesquisado realizavam sozinhos e, no SOBALUZ, 40% dos idosos necessitavam de ajuda. Com essas informações, pode-se concluir que a prática do kata, nas aulas de karatê para terceira idade, auxilia no desenvolvimento das atividades diárias.

Além disso, a prática dos katas de 3 a 5 vezes por semana, nas aulas de karatê, desenvolve hábitos posturais e auxilia o fortalecimento da musculatura. Em idosos, o fortalecimento muscular contribui para a prevenção da osteoporose e riscos de queda, gerando bem-estar geral e autonomia.

#### 4 Katas: Flexibilidade e Saúde

Nieman (1999), Nahas (2001) e Achour Júnior (2002), destacam a flexibilidade como um dos componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde de maior importância, pois o corpo humano é interligado por ossos gerando articulações, tais como: a coluna cervical, ombro, cotovelo, antebraço, punho, quadril, tronco, joelho e tornozelo.

Segundo Achour Júnior (2002, p. 20), a flexibilidade é “uma capacidade motora determinada pela genética e pelo meio ambiente (exercícios de alongamento e estilo de vida). Ela é expressada pela maior medida possível de movimento de um grupo músculo-articular, sem provocar lesões”.

Já Nahas (2001) a define como: “Refere-se ao grau de amplitude nos movimentos das diversas partes corporais. Depende da elasticidade de músculos e tendões e da estrutura das articulações”.

E Nieman (1999) afirma que ela é a “Capacidade das articulações de se mover por uma grande amplitude de movimento (p. ex., tocar os dedos dos pés com as pernas estendidas quando sentado no chão)”.

A prática dos katas do karatê desenvolve a flexibilidade em todas as partes do corpo humano, e com isso o indivíduo terá maior mobilidade para mover-se com facilidade.

Os movimentos dos katas de karatê avançados e básicos produzem, na coluna cervical, movimentos de flexão, extensão, flexão lateral e rotação. Em relação à articulação do ombro, auxiliam na flexão, extensão, abdução, adução, rotação interna e rotação externa. Na articulação do cotovelo, produzem movimentos de flexão e extensão. Em relação à articulação do antebraço, desenvolvem a supinação rotação-antebraço e pronação - antebraço. Quanto à articulação do punho, proporcionam flexão e extensão; e no que diz respeito à articulação do quadril, desenvolvem-se os movimentos de flexão, flexão-joelho flexionado, abdução, adução e rotação lateral e medial. Os movimentos dos katas, ao se pensar no tronco, realizam movimentos de flexão, flexão lateral e rotação; e em relação à articulação do joelho, realizam movimentos de flexão e extensão. Na articulação do tornozelo, os movimentos do karatê realizam movimentos de flexão, extensão, inversão e eversão.

Por isso, a execução correta dos movimentos dos katas básicos e avançados proporcionam, aos alunos, movimentos em diferentes ângulos realizados pelas diferentes articulações do corpo humano.

Indivíduos que possuem uma amplitude de movimento, ou seja, uma boa flexibilidade, movem-se com maior facilidade, desempenhando maior quantidade de movimentos durante a vida, com qualidade de execução.

Segundo Nahas (2001), todos os indivíduos necessitam de uma boa mobilidade para execução das atividades da vida diária, e também para poderem presenciar nos seus cotidianos saúde e bem-estar.

Muitos autores compartilham desta idéia, como Nieman que cita em seu livro *Exercício e Saúde*:

Muitas afirmações foram feitas sobre os benefícios da flexibilidade relacionados com a saúde. Entre eles, estão incluídos uma boa mobilidade articular, aumento da resistência a lesões e às dores musculares, diminuição do risco de lombalgia e outras dores de coluna, melhoria da postura, movimentos mais graciosos do corpo e melhoria da aparência pessoal e da auto-imagem, melhor desenvolvimento da habilidade para práticas esportivas e diminuição da tensão e do estresse. Por exemplo, durante muito tempo afirmou-se que músculos tensos da região lombar e da região posterior das pernas combinados com músculos abdominais e do tronco fracos permitem que a pelve se desloque para a frente aumentando o risco de lombalgia. (NIEMAN, 1999, p. 15).

Com relação ao desenvolvimento da arte marcial, em particular o karatê, a flexibilidade auxilia no desenvolvimento das técnicas necessárias para o bom andamento da arte, pois um ataque de kizami zuki (ataque de soco com o braço que está à frente), mawashi gueri (chute circular), ou um uramawashi gueri (chute giratório) seriam impossíveis sem a eficiência da flexibilidade. Além disso, a flexibilidade contribui para a economia de energia, proporciona melhoria para o desenvolvimento de outras capacidades e habilidades motoras (agilidade, força, velocidade).

#### 5 Considerações Finais

Conforme descrito nesse artigo, muitos são os benefícios que os movimentos existentes no kata proporcionam para crianças, adolescentes, adultos e idosos na melhoria da saúde e qualidade de vida. Podemos citar:

- a) Melhoria do nível de saúde mental;
- b) Ossos e articulação mais saudáveis;
- c) Melhor funcionamento corporal;
- d) Controle do peso corporal.

Outro fator relevante que deve ser observado é a necessidade de serem explorados projetos sociais em parceria entre Universidades, Academias, Escolas, Oficinas, Asilos, Apae, Ilce e outras instituições, tendo como foco principal a Atividade Física Karatê e em particular o kata como principal alicerce. Estes estudos irão possivelmente relatar benefícios psicológicos e sociais que este esporte proporciona.

Cabe também salientar a necessidade de estimular a inclusão do karatê no ensino escolar público, fazendo parte da grade curricular na Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, porque proporcionará uma atividade a mais nas rotinas de aulas de Educação Física. Além disso, possibilitará a evolução, por parte de professores e instrutores de arte marcial nesta área em que há uma demanda de conhecimentos específicos para a aplicação do karatê como um elemento a mais na contribuição à saúde das pessoas.

Assim, o karatê torna-se uma intervenção pedagógica escolar e, se melhor pesquisado, um meio terapêutico para o desenvolvimento e manutenção para grupos populacionais com necessidades especiais.

## Referências

- ACHOUR JÚNIOR, A. *Exercício de alongamento: anatomia e fisiologia*. Londrina: Manole, 2002.
- BENEDETTI, T. R. B. *Idosos asilados e a prática de atividade física*. 1999. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- ENOKA, R. M. *Bases neuromecânicas da cinesiologia*. São Paulo: Manole, 2000.
- FUNAKOSHI, Gichi. *Karatê-do – O meu modo de vida*. São Paulo: Cultrix, 1975.
- FUNAKOSHI, Gichi. *Karatê-do Nyumon*. São Paulo: Cultrix, 1988.
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: Midiograf, 2001.
- NIEMAN, D. C. *Exercício e saúde*. São Paulo: Manole, 1999.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crônicas – Informe de un grupo de estudo de la OMS*. Ginebra, 1990. (Serie de informes técnicos; 797).

