

KARATÊ E O DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

ARTICLE TITLE KARATE AND THE PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

OLIVEIRA, Andrea Pereira de Oliveira¹

BATISTA, Weuller Pires²

MELO, Marcelo Galdino³

RESUMO

O karatê é uma arte marcial oriental que teve sua origem na China, século VI d.C., e possui princípios fundamentais interligados ao processo de desenvolvimento cognitivo do ser humano. A psicomotricidade é um campo de estudo transdisciplinar que analisa as relações entre o psiquismo e a motricidade. Este trabalho objetiva analisar o impacto da prática do karatê no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes através da análise de artigos encontrados nas bases de dados: Google Acadêmico e CAPES, Portal de Periódicos e bancos de Teses e Dissertações. Os trabalhos selecionados tiveram como resultados a vantagem da prática do Karatê na realização adequada e controlada de tarefas; e que o karatê contempla o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças e adolescentes. Diante do estudo, evidencia-se que o karatê promove o desenvolvimento psicomotor, pois promove o desenvolvimento de habilidades como lateralidade, alternância, visão periférica e resposta motora rápida.

Palavras-chave: karatê; psicomotricidade; crianças; adolescentes.

ABSTRACT

Karate is an oriental martial art that had its origins in China, in the 6th century AD and has fundamental principles linked to the process of human cognitive development. Psychomotor skills is a transdisciplinary field of study that analyzes the relationships between the psyche and motor skills. This work aims to analyze the impact of practicing karate on the psychomotor development of children and adolescents through the analysis of articles found in the following databases: Google Scholar and CAPES, Journal Portal, and Theses and

¹ Acadêmica do 8º Período do curso de Educação Física pela Faculdade de Palmeiras de Goiás. E-mail: andrea_loanda@hotmail.com.

² Acadêmico do 8º Período do curso de Educação Física pela Faculdade de Palmeiras de Goiás. E-mail: weuller_pires@hotmail.com.

³ Professor Marcelo Galdino de Melo. Docente do curso de Educação Física na Faculdade de Palmeiras de Goiás. E-mail: marcelo@facmais.edu.br.

Dissertations databases. The selected works resulted in the advantage of practicing Karate in carrying out tasks appropriately and in a controlled manner; and that karate addresses the motor, cognitive, and social development of children and adolescents. Given the study, it is clear that karate promotes psychomotor development, as it promotes the development of skills such as laterality, alternation, peripheral vision, and rapid motor response.

Keywords: karate; psychomotricity; children; teenagers.

INTRODUÇÃO

Até onde se sabe, a Índia foi o local de origem das artes marciais orientais. No século VI d.C., um monge budista chamado Bodhidharma, que já tinha recebido treinamento marcial, viajou para a China e lá repassou o treinamento a outros monges, dando origem ao Kung Fu. As técnicas eram importantes para proteção contra ataques de bandidos nômades e também para atingir plenitude espiritual, saúde física e longevidade (FUNAKOSHI, 2014).

Séculos depois, em Okinawa (sob dominação Chinesa), começa a surgir o combate sem armas, devido à proibição do imperador japonês em se usar armas na região; dando origem ao karatê (FUNAKOSHI, 2014).

Podemos, portanto, afirmar que o karatê é uma arte marcial japonesa que se desenvolveu a partir de uma arte marcial autóctone de Okinawa, com forte influência das artes marciais chinesas e das diversas modalidades tradicionais japonesas da época, com a finalidade de capacitar o indivíduo a enfrentar perigos sem o uso de armas, tornando seu corpo e mentes mais fortes (FUNAKOSHI, 2014).



Fonte: [Japan Karate Association - Supreme Master Funakoshi Gichin](#)

No Japão, as artes marciais, depois da introdução das armas de fogo, se transformaram em Caminhos Marciais – *Budo*, que é uma expressão japonesa originária da palavra *bu*, que significa guerra ou artes marciais, e deriva dos conceitos chineses taoístas e budistas no sentido de ser um “caminho” para a iluminação. O conceito do *Budo* foi incorporado ao karatê por meio de Gichin Funakoshi, considerado o pai do karatê moderno, e a palavra *karatê* passou a ser escrita com o ideograma *kara*, que significa vazio. Também introduziu a partícula *do*, fundando o que hoje conhecemos como o karatê-do (FUNAKOSHI, 2014).

O Karatê chega ao Brasil em 1908 com os imigrantes japoneses, desde então sua prática ficou restrita a colônia japonesa e a poucos brasileiros interessados, porém na década de 1950 o Karatê passa a ser ensinado nas primeiras escolas e academias, que buscam popularizar o ensino entre os brasileiros (COSTA, 2021).

O caminho *do*, como um código de honra de toda arte marcial, ensina ao praticante a responsabilidade com o aprendizado na vida e o que fazer dele, atentando para a importância do crescimento como pessoa de bem espiritualizada. O praticante deve estar com seu espírito constantemente voltado à superação e deve manter as diretrizes de sua evolução pessoal.

O karatê em sua essência trabalha conceitos básicos da psicomotricidade como a parte motora, emocional e cognitiva.

Conforme apresenta a Associação Brasileira de Psicomotricidade - ABP (2022), a psicomotricidade é um termo empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização.

Ainda segundo a ABP (2022), a Psicomotricidade pode também ser definida como o campo transdisciplinar que estuda e investiga as relações e as influências recíprocas e sistêmicas entre o psiquismo e a motricidade.

Devido ao uso excessivo de eletrônicos e a falta de atividade física das crianças na atualidade, a prática do karatê é uma forte ferramenta para auxiliar o desenvolvimento psicomotor destas, pois diante de tantas facilidades e de poucos esforços físicos estão se tornando cada dia mais frágeis e apáticas.

O presente trabalho tem como objetivo analisar o impacto da prática do karatê no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes, através da análise de artigos referentes ao tema, apresentando assim, os resultados encontrados na busca.

PRINCÍPIOS DO KARATÊ

Os princípios do karatê estão interligados ao processo cognitivo para a formação do ser humano.

HITOTSU JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

Primeiro - Esforçar-se para formação do caráter

HITOTSU MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO

Primeiro- Fidelidade ao verdadeiro caminho da razão

HITOTSU DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

Primeiro- Criar o intuito de esforço

HITOTSU REIGI O OMONZURU KOTO
Primeiro - Respeitar acima de tudo

HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Primeiro- Conter o espírito de agressão



Fonte: [Japan Karate Association - Filosofia](#)

O princípio do respeito mútuo e conter o espírito de agressão ensinam que devemos nos conter e nos entendermos, e não usar a arte marcial para agressão.

Uma pessoa deve respeitar a seu próximo, não porque os Códigos Legais são punidores, mas porque todo ser humano tem um valor como pessoa e porque a "boa vontade" é uma virtude do espírito que pode ser desenvolvida e aperfeiçoada. Desse ponto de vista, conforme a Confederação Brasileira de Karatê Interestilos, o karatê apresenta uma grande utilidade para o desenvolvimento humano, para a paz social e para a política (CBKI, 2022).

O princípio de criar um espírito de esforço significa que o esforço, na realidade, não está no corpo, mas no sentimento interior, no espírito e no pensamento das pessoas.

Uma pessoa que alimenta idéias de persistência e de otimismo é alguém que desenvolve o espírito de esforço. No karatê, aprende-se a lidar na vida com calma, porém com firmeza, e é nisto que consiste o espírito de esforço: não no esgotamento da força, mas no estágio mais desenvolvido de nosso espírito, na sua conservação e na geração de serenidade e de tranquilidade. Onde há esforços não há violência (CBKI, 2022).

O espírito forte é responsável por quebrar as barreiras da timidez, da ansiedade, ou outras situações que interferem diretamente no processo de desenvolvimento intelectual e social

O princípio da formação do caráter é responsável por moldar o cidadão para um convívio em sociedade, com respeito ao próximo incentivando a autorreflexão.

Nosso caráter é desenvolvido pela educação recebida dos pais, professores, pela cultura de nosso povo e pelos padrões de comportamento veiculados pelos meios de comunicação, que tão grande impacto tem exercido no desenvolvimento da pessoa humana. No entanto, nosso caráter, isto é, nossa propriedade, aquilo que nos define diante dos demais, pode ser desenvolvido não apenas como reflexo de uma educação externa, mas também com a nossa participação consciente. O karatê é um processo de autoconhecimento e de investimento no crescimento pessoal e, como tal, resulta em frutos que podem ser de grande valia para o indivíduo (CBKI, 2022).

O princípio da fidelidade para o verdadeiro caminho da razão, diz respeito aos valores ensinados, baseados na razão, que é o maior bem distribuído entre os homens. Nesse princípio é ensinado aos praticantes o discernimento das coisas cotidianas através do uso da racionalidade e assim, adquirindo conhecimento continuamente (CBKI, 2022).

O KARATÊ E A PSICOMOTRICIDADE

A Psicomotricidade é uma ferramenta muito importante no processo de ensino-aprendizagem, que contribui para o desenvolvimento integral da criança, levando em conta os aspectos mentais, psicológicos, sociais, culturais e físicos (PICOLLO, 2012).

Como a psicomotricidade envolve também questões de emoção e raciocínio da criança, os pequenos tendem a descobrir o mundo por meio de seus corpos, sobretudo nos primeiros anos. Sendo assim, contribui de maneira expressiva para a formação e estruturação do esquema corporal, visto que ela tem como objetivo principal incentivar a prática do movimento em todas as etapas da vida. Esse movimento possibilita a expressão individual da criança por meio de atividades, criando, interpretando e se relacionando com o mundo à sua volta. É neste sentido que a psicomotricidade pode atuar no âmbito educacional, quando procura compreender e favorecer o desenvolvimento integral do sujeito (GUEDES & COUTINHO, 2021).

O karatê com seus conceitos e fundamentos proporciona aprimoramento motor, cognitivo, afetivo, entre outras habilidades aos seus praticantes. Constituindo assim, uma ótima ferramenta para ser utilizada no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado através de uma revisão literária de artigos encontrados nas bases de dados: Google Acadêmico e CAPES - Portal de Periódicos e Banco de Teses e Dissertações.

A coleta e seleção dos dados compreendeu o período de abril a junho de 2023. Do início à conclusão deste estudo foram seguidas as seguintes etapas:

- Escolha do tema;

- Definição da pergunta norteadora;
- Busca de artigos;
- Análise e seleção dos artigos encontrados;
- Estudo dos artigos selecionados;
- Apresentação dos resultados e síntese do conteúdo.

Os critérios de exclusão foram: Artigos que o título e/ou resumo não correspondiam ao tema abordado no trabalho.

Os dois artigos selecionados atendiam aos seguintes critérios de inclusão: foram artigos que abordassem a temática do impacto da prática de karatê no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No karatê, o corpo, a mente e o espírito devem ser desenvolvidos simultaneamente. Através do *kihon*, treinamento das técnicas básicas no Karatê, *kumite*, luta ou combate e *kata*, movimentos ou formas de lutas imaginárias, o praticante aprende a controlar os movimentos, mas o mais importante é que também aprende a renunciar ao controle. Podendo assim, executar as técnicas sem pensar nelas e permanecer focados sem ter que se concentrar em nada. Em essência, o corpo lembra como se mover e a mente lembra como ficar quieta. Tal ação requer força, velocidade, foco, controle; mas estes aspectos físicos são apenas parte da prática, eles são apenas o veículo, não a jornada em si (JKA, 2022).

O Karatê para crianças e adolescentes não é apenas divertido, mas também proporciona muitos benefícios importantes. Alguns desses benefícios são chamados em japonês de *chiiku*, desenvolvimento mental, *tokuiku*, desenvolvimento moral e *taiiku*, desenvolvimento físico (JKA, 2022).

Com o desenvolvimento mental, o Karatê ajuda a desenvolver concentração, foco, pensamento claro e determinação. No âmbito do desenvolvimento moral, promove disciplina, paciência, confiança, perseverança, compreensão, autocontrole, cortesia, paz e mente aberta. Em relação ao desenvolvimento físico é excelente para o coração, constrói ossos fortes e desenvolve músculos, cria resiliência e torna o corpo menos suscetível a doenças e lesões (JKA, 2022).

De todas estas formas, o Karatê é extremamente útil para os jovens lidarem com os vários desafios presentes na sociedade atual. Trazendo-lhes equilíbrio físico, mental e moral, adicionando assim, uma base sólida ao seu caráter (JKA, 2022).

A partir da interpretação e síntese dos resultados, apresentamos o seguinte quadro dos dados encontrados nos artigos selecionados neste trabalho.

Quadro 01. 1º Artigo analisado

1º Artigo	
Título	O KARATÊ COMO FERRAMENTA NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR
Autor/Ano	Silva e Neto, 2018
Objetivo	Os objetivos específicos analisados foram os subfatores da praxia global; coordenação Óculomanual, coordenação Óculopedal, dissociação e agilidade.

Fonte: Revista Diálogos Acadêmicos - Fametro v. 7, n. 2 (2018)

No artigo intitulado “O karatê como ferramenta no desenvolvimento psicomotor”, de Silva e Neto (2018), encontramos como objetivos específicos analisados os subfatores da praxia global: coordenação óculo-manual; coordenação óculo-pedal; dissociação e agilidade.

Verificamos que o estudo analisado é de natureza qualitativa, com caráter descritivo a partir de testes realizados na cidade de Maracanaú – CE, tendo 3 pesquisadores responsáveis num período de uma semana. O instrumento de avaliação utilizado foi o Teste de Praxia Global e seus subfatores já mencionados: coordenação óculo-manual; coordenação óculo-pedal; dissociação e agilidade.

O presente estudo contemplado no artigo em questão, teve 18 participantes (crianças de ambos os sexos com idade entre 10 e 12 anos) que foram divididos em 2 grupos. O primeiro grupo era o dos “iniciantes”, sendo esses, faixas brancas com menos de 6 meses de prática. O segundo grupo era o dos “graduados”, faixas coloridas com mais de 6 meses de prática.

Conforme analisamos, o artigo descreve que a realização dos testes aconteceu da seguinte maneira para cada subfator:

Coordenação óculo-manual: sugere-se à criança (na posição de pé) que lance uma bola de tênis para dentro de um cesto de papéis colocado em cima de uma cadeira, a uma distância de 2,50m. Deve-

se realizar apenas um ensaio e, em seguida, quatro lançamentos. Durante os lançamentos, devem ser observadas a postura da criança, a orientação de base de sustentação, a qualidade de apreensão da bola, o tipo de lançamento (por cima do ombro ou por baixo, em lançamento pendular), as dismetrias, a velocidade, a força, o autocontrole, a melódia cinética, o grau de perícia ou imperícia, a integração visório-perceptiva, as expressões mímico-faciais, o nível de controle emocional etc (Silva; Neto, 2018).

Pontuação: o aluno recebeu pontuação 1, caso não acerte nenhum lançamento, pontuação 2 se acertasse um dos quatro lançamentos, pontuação 3 se acertasse dois dos quatro lançamentos e pontuação 4 caso conseguisse acertar três ou quatro lançamentos;

Coordenação óculo-pedal: sugere-se à criança, de pé, que chute uma bola de tênis para passar entre as duas pernas da cadeira, a uma distância igual a situação anterior, os mesmos procedimentos e a cotação do subfator anterior devem ser adotados (Silva; Neto, 2018).

Pontuação: o aluno recebeu pontuação 1 caso não acertasse nenhum chute, pontuação 2 se acertasse um dos quatro chutes, pontuação 3 se acertasse dois dos quatro chutes e pontuação 4 caso conseguisse acertar três ou quatro chutes;

Dismetria: caracteriza-se pela realização dispráxica, traduzida na inadaptabilidade visório-espacial e visório-quinestésica dos movimentos orientados em face de uma distância ou objetivo. Assim, esse subfator não constitui em si uma tarefa, pois resulta da observação das duas tarefas anteriores (Silva; Neto, 2018).

Pontuação: o aluno recebeu pontuação 1 caso não realizasse nenhuma estrutura sequencial, pontuação 2 se realizasse uma das quatro estruturas sequenciais, pontuação 3 se realizasse duas das quatro estruturas sequenciais e pontuação 4 se conseguisse realizar três ou quatro das estruturas sequenciais;

Dissociação: para ser realizada, precisaria apenas de uma mesa e o solo, onde, para a sub tarefa dos membros superiores, a criança, em posição de pé, realize vários batimentos das mãos em cima da mesa com a seguinte estrutura sequencial: dois batimentos com a mão direita, seguidos de dois batimentos com a mão esquerda; dois batimentos da mão direita, seguidos de um batimento da mão esquerda; um batimento com a mão direita, seguidos de dois batimentos com a mão esquerda e dois batimentos com a mão direita, seguidos de três batimentos com a mão esquerda. Ainda segundo o autor, todas essas estruturas devem ser sequencialmente reproduzidas pelo menos quatro vezes. A última sub tarefa do fator dissociação envolverá as quatro extremidades e uma tarefa de

agilidade, na qual a criança, em posição de pé, realize batimentos com a mão em cima da mesa, seguidos de batimentos dos pés no solo na seguinte estrutura sequencial: um batimento para a mão direita, seguido de dois para a esquerda, seguidos de um batimento do pé direito e de dois batimentos do pé esquerdo; dois batimentos da mão direita, seguidos de um batimento da mão esquerda, seguidos de dois batimentos do pé direito e de um batimento com o pé esquerdo; dois batimentos da mão direita, seguidos de três batimentos da mão esquerda, seguidos de um batimento do pé direito e de dois batimentos com o pé esquerdo. Na prova de agilidade, a criança deve saltitar, afastando e juntando as pernas e ao mesmo tempo deve realizar um batimento das palmas das mãos exatamente no momento em que afasta as pernas, sem interromper a sequência do saltitar, sendo reproduzidas sem interrupção, pelo menos quatro vezes seguidas (Silva; Neto, 2018).

Pontuação: o aluno recebeu pontuação 1, no caso de não realizar nenhuma estrutura sequencial, pontuação 2 se realizasse uma das quatro estruturas sequenciais, pontuação 3 se realizasse duas das quatro estruturas sequenciais e pontuação 4 se conseguisse realizar três ou quatro das estruturas sequenciais.

Assim, conforme analisamos, os resultados na realização desses testes foram obtidos pela soma dos valores adquiridos pela avaliação dos subfatores. Os valores para cada prova variavam entre 1 e 4. Em seguida, a soma encontrada era dividida pela quantidade dos subfatores encontrados para se alcançar a média. Os parâmetros de cotação foram diferenciados da seguinte forma e valores: 1 ponto - realização imperfeita, incompleta e descoordenada (fraco) - perfil apráxico; 2 pontos - realização com dificuldades de controle (satisfatório) - perfil dispráxico; 3 pontos - realização controlada e adequada (bom) - perfil eupráxico; 4 pontos - realização perfeita, econômica, harmoniosa e bem controlada (excelente) - perfil hiperpráxico. Para obtenção dos resultados, utilizou-se da Média e do Desvio Padrão de cada subfator avaliado:

$$\text{Praxia Global} = \frac{\text{Total de pontos}}{6}$$

No grupo dos iniciantes foi encontrada uma média de pontuação 2, sendo classificados segundo os parâmetros com perfil dispráxico, realizando as tarefas com dificuldades de controle (espaço tempo, força e velocidade aplicada, sequência dos movimentos), observando, assim, que não havia um

cálculo prévio por partes dos alunos e/ou certa pressa para a realização das tarefas.

Já no grupo dos graduados foi encontrada uma média de pontuação de 3 pontos em sua maioria é de 4 pontos em sua menor parte, indicando, assim, que o grupo teve, respectivamente, um perfil euprático, com realização controlada e adequada e um perfil hiperprático, com uma realização dos movimentos perfeita, econômica, harmoniosa e bem controlada, no qual foi observada uma maior atenção, uma melhor coordenação com um cálculo visual apurado, controle de força e velocidade harmoniosa, melhor equilíbrio, agilidade e desenvoltura na realização dos testes, contribuindo, assim, para uma maior pontuação e um melhor resultado final.

Verificou-se por meio dos resultados obtidos no artigo exposto que as habilidades desenvolvidas no treino do karatê podem ser consideradas, de forma positiva, uma ferramenta no auxílio do desenvolvimento psicomotor em seus praticantes.

Quadro 02. 2º Artigo analisado

2º Artigo	
Título	O ESPORTE KARATÊ PARA A MELHORIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR, COGNITIVO, AFETIVO SOCIAL E DAS CAPACIDADES MOTORAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES
Autor/Ano	Siqueira, 2022
Objetivo	Demonstrar que o karatê é um esporte com características esportivas e pedagógicas, capaz de estimular o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes.

Fonte: [Repositório Acadêmico de Graduação - PUC Goiás - SIQUEIRA 2022](#)

O artigo “O esporte karatê para a melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo social e das capacidades motoras de crianças e adolescentes”, de Siqueira (2022), tem como principal objetivo demonstrar que o karatê é um esporte com características esportivas e pedagógicas, capaz de estimular o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes.

O artigo analisado, tem como metodologia uma pesquisa bibliográfica com caráter qualitativo por meio dos sites Scientific Electronic Library (SciELO), Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), PubMed, Google Acadêmico e Repositório Acadêmico de Graduação da PUC-GO.

O trabalho conclui que o karatê, como uma arte-marcial e um esporte, tem capacidades complementares muito além de outros esportes, que na sua grande maioria não conseguem abordar todos os complementos do desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças e adolescentes. Ao trabalhá-lo de forma pedagógica é possível alcançar diversas habilidades, desde os primeiros anos de vida para o praticante de karatê. Sabe-se atualmente que para uma criança desenvolver uma capacidade atlética, mesmo que não se torne uma esportista profissional é necessário desenvolver todas as capacidades e habilidades corpóreas como a velocidade, flexibilidade, força, condicionamento cardiorrespiratório, trabalho em equipe, concentração, respeito e disciplina já nos primeiros anos de vida.

Assim, podemos concluir a nossa análise, que o karatê pode ser uma estratégia para combater diagnósticos negativos de saúde física e mental, além de proporcionar um bom estilo de vida. Diante disso, o karatê passa a ser encarado como um esporte construtor das principais bases do desenvolvimento fisiológico e biológico do ser humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a nossa revisão bibliográfica, verificamos que os princípios, valores e ensinamentos da arte do karatê estão intimamente ligados ao desenvolvimento psicomotor das crianças e adolescentes, pois promove a evolução integral do indivíduo praticante, considerando aspectos mentais, psicológicos, sociais, culturais e físicos. Promovendo desta forma, o desenvolvimento das emoções e do raciocínio dos jovens.

Diante de nosso estudo, análises e os resultados encontrados, podemos concluir que o Karatê proporciona benefícios para o desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes, pois trabalha lateralidade, alternância, visão periférica e resposta motora rápida. E que quanto mais avança na prática, mais vantagens adquire o praticante.

Porém, faz-se necessário ressaltar a dificuldade encontrada na busca de referências, e na elaboração deste, devido a escassez de trabalhos publicados com o tema pesquisado, sendo assim, necessário o incentivo e apoio a novos estudos em nossa área de atuação.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE - ABP. **O que é psicomotricidade.** Rio de Janeiro. Disponível em:<<https://psicomotricidade.com.br/sobre/o-que-e-psicomotricidade/>>. Acesso em: 06 de junho de 2023.

CBKI. Confederação Brasileira de Karatê Interestilos. **Lema do karatê.** 1994; 2022. Disponível:<<https://cbki.com.br/conteudo/a-cbki/institucional/lema-do-karate-11.php>>. Acesso em 22 de setembro de 2023.

COSTA, P. R. G. P.; **Um olhar histórico-cultural sobre as obras escritas de Yasuyuki Sasaki:Registros do karatê brasileiro entre 1987 e 1995.** UFSC, 2021. Disponível em:<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/229837/PGEF0590-D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.

FUNAKOSHI, G.; **Karatê-do Kyohan: O texto mestre;** tradução Wagner Bull; 1ª ed; São Paulo, Cultrix, 2014.

GUEDES, L.B; COUTINHO, D.J.G; **A importância da psicomotricidade na educação infantil.** Studies in Multidisciplinary Review, Curitiba, 202. Disponível em:< [file:///C:/Users/User/Downloads/2+certo%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/2+certo%20(3).pdf)> DOI: 10.55034/smr2n1-002. Acesso em: 20 de Setembro de 2023.

JKA. Japan Karate Association. **Philosophy.** Disponível em:<<https://www.jka.or.jp/en/about-jka/philosophy/>>. Acesso em: 12 de outubro de 2023.

JKA. Japan Karate Association. **Children.** Disponível em:<<https://www.jka.or.jp/en/about-jka/children/>>. Acesso em: 12 de outubro de 2023.

PICCOLO, V.I.N; MOREIRA,W.W. **Corpo em movimento na educação infantil.** São Paulo: Telos, 2012.

SILVA, T. C. C.; NETO, L. T. R.; **O karatê como ferramenta no desenvolvimento psicomotor;** Revista Diálogos Acadêmicos, Fortaleza, v. 7, n. 2, jul./dez. 2018. Disponível em:<<http://revista.fametro.com.br/index.php/RDA/article/view/189>> Acesso em: 02 de abril de 2023.

SIQUEIRA, V. A.; **O exporte karatê para a melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo social e das capacidades motoras de crianças e adolescentes;** 2022. Disponível em:<<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/4295?mode=full>> Acesso em: 02 de abril de 2023.