RELATO DE CASO: PERCURSO DE UMA MULHER COMO *KARATE-KA*

CASE REPORT: A WOMAN'S COURSE AS KARATE-KA

Gilca Bezerra Alves Siebra[1]

RESUMO

Introdução: Esta monografia, pensada para ser um artigo de revisão sobre *Psicologia do Esporte e sua interrelação com o Karate-Dō praticado por mulheres na terceira idade*, transformou-se em relato de experiência, devido à limitada oferta de artigos cujos conteúdos poderiam ser aproveitados neste estudo, ao passo que a autora, *karate-ka*, se revelou uma legítima representante do público nas condições que se pretendia abordar. **Objetivo:** Ampliar o conhecimento acerca do *Karate-Dō*, correlacionando-o aos possíveis benefícios obtidos com sua prática através do relato de um caso de uma mulher *karate-ka*, na 3ª idade. **Metodologia:** Relato de experiência de natureza qualitativa, descritiva, com o suporte de buscas no Google Acadêmico, Lilacs e SciELO, através dos operadores boleanos AND e OR. **Resultados/Discussão:** Neste item, foram apresentados o *Karatê-Dō*; sua doutrina, lemas e especificidades; e o relato de experiência propriamente dito. **Considerações finais:** O *Karatê-Dō* é uma arte marcial passível de trazer inúmeras vantagens a seus praticantes, porém não há estudos suficientes que suportem sua interrelação com a Psicologia do Esporte, menos ainda quando essa arte é exercida por mulheres na terceira idade. Em virtude deste fato, sugere-se maior investimento de pesquisadores nesta área.

Palavras-chave: Artes Marciais, benefícios, filosofia, *Karatê-Dō, karate-ka*, respeito.

ABSTRACT

***Introduction**: This monograph, designed to be a review article on Sports Psychology and its interrelationship with Karate-Dō practiced by elderly women, turned into an experience report due to the limited supply of articles whose contents could be used in this study, while the author, karate-ka, revealed herself to be a legitimate representative of the public in the conditions she intended to address. **Objective**: To expand knowledge about Karate-Dō, correlating it with the possible benefits obtained from its practice through the report of a case of a karate-ka elderly woman. **Methodology**: Experience report of a descriptive qualitative nature, supported by searches on Google Scholar, Lilacs and SciELO, using the Boolean operators AND and OR. **Results/Discussion**: In this item, Karate-Dō was presented; its doctrine, mottos and specificities; and the experience report itself. **Final considerations**: Karate-Dō is a martial art capable of bringing countless advantages to its practitioners, however there are not enough studies that support its interrelationship with Sports Psychology, even less so when this art is practiced by elderly women. Due to this fact, greater investment by researchers in this area is suggested.*

***Keywords**: Martial Arts, benefits, philosophy, Karate-Dō, karate-ka, respect.*

[1] Acadêmica do último semestre do Curso de Psicologia do Centro Universitário UniFTC.
gilcasiebra@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Este texto foi pensado, inicialmente, para ser uma revisão bibliográfica, abordando uma interlocução entre Psicologia do Esporte e *Karatê-Dō* (空手道, em *Kanji*[2]; からて, em *Hiragana*[3]), particularmente "*Karatê-Dō* na terceira idade" e, afunilando mais ainda, "*Karatê-Dō* praticado por mulheres na terceira idade", com a intenção de pesquisar estudos disponíveis em plataformas e bases diversas, a fim de analisar dados para suportar e complementar a ideia inicial.

No entanto, após exaustivas buscas em publicações relativamente recentes (até cinco anos atrás), foi constatada a exiguidade do acervo cujas informações fossem compatíveis com o tema de interesse da autora desse texto - fatores positivos que a prática do *Karatê-Dō* desenvolve em seus praticantes, *karate-kas* (からて か), com foco nas mulheres da 3ª idade. Mesmo após se ampliar o lapso temporal, as publicações obtidas não atendiam aos interesses da autora.

Ademais, as publicações de Psicologia do Esporte encontradas se limitavam a abordar sua importância e o uso de estratégias a fim de beneficiar o desempenho dos atletas, elevando seu rendimento e favorecendo-os em campeonatos. Esta não era a ideia!

> A atuação do psicólogo do esporte está voltada tanto para o esporte de alto rendimento, ajudando atletas, técnicos e comissões técnicas a fazerem uso de princípios psicológicos para alcançar um nível ótimo de saúde mental, maximizar rendimento e otimizar a performance, quanto para a identificação de princípios e padrões de comportamentos de adultos e crianças participantes de atividades físicas. (RESOLUÇÃO CFP Nº 02/01, 2001, p. 11).

Para a autora, o *Karate-Dō* faz mais sentido quando compatibilizado com a concepção de Yasutaka Tanaka (1936 – 2018), segundo o qual essa pretensa modalidade esportiva é *Budō*: filosofia das artes japonesas que possuem o caminho – *Dō* (パス) – marcial como via de ascese[4]

---

[2] *Kanji*: um dos sistemas de escrita da língua japonesa formado por ideogramas, em que cada um representa uma ideia.

[3] *Hiragana*: sistema de escrita silábica que complementa os *kanji* para indicar distinções gramaticais próprias da língua japonesa.

[4] Ascese: na filosofia grega, conjunto de práticas e disciplinas caracterizadas pela austeridade e autocontrole do corpo e do espírito, que acompanham e fortalecem a especulação teórica em busca da verdade.

e estudo, tendo sido criado para a formação e o desenvolvimento humano da mente, do corpo e do espírito, não focando em títulos e medalha.

A ideia é que a prática de esportes e expressões corporais decorrem de escolhas alicerçadas na personalidade, cultura e realidade social de seus praticantes, porém, como em uma via de mão dupla, simultaneamente forjam essa mesma personalidade, influenciando sua cultura e realidade social, marcando-as indelevelmente – o que remete às influências dos rígidos códigos de conduta presentes no *Karate-Dō* (KANAZAWA, 2010; CAVALCANTE, & POTIGUAR JR, 2019).

Por isso, a autora decidiu-se por proceder a um *relato de caso* com uma mulher na 3ª idade, porque, historicamente, é incomum as mulheres se dedicarem às práticas de lutas e, menos ainda, nesta faixa etária. Depois, a autora deu-se conta de que ela seria, justamente, uma representante legítima deste público-alvo: é mulher, 67 anos e praticante desta arte marcial há muito tempo, com algumas interrupções decorrentes de indisponibilidades eventuais.

O *relato de experiência*[5], então, foi escolhido por ser um modo de fundamentar esta monografia conciliando informações de outros autores a conhecimentos próprios acerca da temática, descrevendo uma vivência pessoal correlacionada[6], a fim de divulgar os benefícios do *Karate-Dō* – doravante denominado *Karatê*, por ser sua designação mais usualmente conhecida – para qualquer gênero e idade, com informações que possam contribuir para a compreensão de como a autora sente, observa, pratica e relaciona, através de um olhar acadêmico-científico, as práticas vivenciadas com a ciência produzida, contextualizando o Karatê em termos históricos, filosóficos, teóricos e práticos, não resvalando, porém, para uma inconveniente narração emotiva e/ou entusiasmada – que nem seria adequada, por ser subjetiva.

Portanto, este estudo tratará de uma vivência única, pessoal e individual, abordando pressupostos teóricos entrelaçados a uma reflexão crítica e estruturante, a fim de conceber

---

[5] Relato de experiência: em contexto acadêmico, para além do registro de experiências vivenciadas, dispõe-se à sua valorização por meio do esforço acadêmico-científico explicativo (MUSSI, FLORES, & ALMEIDA, 2021), contendo embasamento e reflexão crítica.

[6] A experiência "é vivida antes de ser captada pelo pensamento" (BRETON, & ALVES, 2021: p. 3), logo, ela "desperta o poder de conhecer" (MENEZES, 2021, p. 10).

possibilidades interventivas e entender os fenômenos associados ao assunto em questão, sendo composto pelos quatro tipos de descrição sugeridos por Mussi, Flores e Almeida (2021): informativa, referenciada, dialogada e crítica.

O corrente texto foi organizado em três seções: a primeira, foca no *Karate-Dō*, suas características e a filosofia que o subjaz; a segunda, trata da importância e das vantagens que o Karatê, como arte marcial/modalidade esportiva, proporciona a quem o pratica; a terceira, traz uma reflexão, a partir de um relato de experiência, sobre as vivências e os impactos do Karatê na vida pessoal e individual da autora, em consonância com a irrisória literatura disponível.

1.1 Objetivo:

Ampliar o conhecimento acerca do *Karate-Dō*, correlacionando-o aos possíveis benefícios obtidos com sua prática pelo público em geral e, em particular, corroborá-los através do relato de um caso de uma mulher *karate-ka*, na 3ª idade.

Para isso, há de se conhecer um pouco o Karatê, seu embasamento filosófico, sua doutrina, seus lemas, seus rituais e suas práticas. Então, em que consiste o *Karate-Dō*? Sua prática traz benefícios? Se sim, quais seriam?

2 METODOLOGIA

Esta monografia é um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva. A pesquisa foi feita no final do mês de abril de 2024, nas bibliotecas virtuais Google Acadêmico, Lilacs (Literatura Latinoamericana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), onde foram selecionados (parcos) artigos e outras publicações nas línguas portuguesa e inglesa, empregando-se, a princípio, os seguintes critérios de exclusão: ser um artigo de revisão; ter sido publicado há mais de cinco anos; ser TCC, dissertação ou tese. Após a constatação da carência/escassez de publicações que atendessem a essas exigências, tais critérios foram flexibilizados. Por isso, em “Referências”, constam publicações mais antigas e, inclusive, algumas dissertações de Mestrado.

Foram utilizados os operadores boleanos *AND* e *OR*, sob a seguinte estratégia a seguir: ((Psicologia dos Esporte) AND (Karatê)), ((Psicologia dos Esporte) AND (terceira idade)),

((Psicologia dos Esporte) AND (mulheres)), ((Karatê) AND (terceira idade)), ((Karatê) AND (mulheres)), ((Karatê) AND (filosofia)), ((Karatê) OR (artes marciais)).

A cada material encontrado, lia-se seu resumo (não raras vezes, quando interessantes, até o texto inteiro, mesmo que não relacionado diretamente à pesquisa); e, se verificada sua pertinência ao estudo a ser realizado, esse texto era copiado e arquivado, a fim de, posteriormente, se proceder a uma leitura mais acurada e, se fosse o caso, utilizá-lo como referência, desde que estivesse alinhamento ao assunto abordado, extraindo-se deles informações úteis a esta monografia.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entende-se como *Karatê-Dō* a prática complementar de formação filosófica, cultural e desportiva que se baseia no aperfeiçoamento do caráter, através de árduo treinamento e rigorosa disciplina da mente e do corpo, através de um esforço de evolução interior e do treino peculiar de sistemas de autodefesa pessoal, fazendo o mais eficaz uso de todas as partes do corpo, incluindo a mente, desenvolvendo valores terapêuticos/habilidades tais como condicionamento físico, coordenação motora, força e velocidade (CBK, 2024).

Costa, Diegues e Santana (2023) pesquisaram as funções executivas[7] que poderiam ser aperfeiçoadas no esporte e concluíram que o Karatê se destacava nesse processo, pois seus treinos desenvolvem competências como autocontrole, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva, favorecendo, ao praticante, o desenvolvimento do pensamento criativo e a capacidade de se adaptar a mudanças durante a prática. “A prática do Karatê como um todo é uma grande motivação para a resolução de problemas e para o desenvolvimento cognitivo” (COSTA, DIEGUES, & SANTANA, 2023, p. 6).

Através do Karatê, mediante sua bagagem histórico-filosófica passada de geração a geração, é possível desenvolver ainda autoconfiança, autocontrole, calma, compaixão, compreensão, cortesia, disciplina, obediência (sentido de hierarquia), mente aberta, paciência, paz de espírito, perseverança, respeito, socialização e a construção da confiança em seus pares (LIMA *et al*., 2020), além de concentração, coordenação motora, flexibilidade, fortalecimento

[7] Funções executivas: conjunto de habilidades cognitivas que permitem controlar e regular pensamentos, emoções e ações, usadas para gerenciar a vida diária.

muscular, perspicácia, rapidez de raciocínio, resistência cardiorrespiratória, tempo de reação, velocidade (LIMA, 2018), compromisso, ética, perseverança e sólida noção de honra – o que preserva sentimentos e emoções, e eleva a autoestima –, características essas passíveis de auxiliar o praticante a cada passo na vida, respaldado por uma doutrina milenar.

Estes atributos positivos embutidos no Karatê têm sua orientação em cinco lemas/princípios, que são reiterados sempre no início de cada aula, para serem incutidos em seus praticantes. Um dos quais é o valor do respeito – "Lema: Respeito acima de tudo" –, não apenas ao outro, mas também, e principalmente, a si mesmo; esse respeito não é decorrente do medo de leis ou de punição, porém da crença de que todo ser humano tem valor. Segundo a Confederação Brasileira de Karatê Interestilos – CBKI (2022), o Karatê é propício ao desenvolvimento humano e à paz social e política, não apenas entre os cidadãos de um mesmo país, mas entre todos os homens e todos os países.

3.1 Lemas do *Karate-Dō*:

- Respeito acima de tudo, porque um dos princípios basilares que deve nortear o cidadão, em sua trajetória de vida, é o respeito, sendo a essência do *Karate-Dō* a cortesia, uma vez que seu propósito é o aprimoramento pessoal – "Não nos aprimoramos para lutar; lutamos para nos aprimorar", conhecido axioma desta arte marcial –, aprimoramento esse que deve se revelar em todos os aspectos do *karate-ka*, que tem de se esforçar para pensar do modo mais correto possível, sentir de forma mais harmoniosa, movimentar-se com mais equilíbrio e precisão, e relacionar-se com os outros de maneira mais sensata e respeitosa.
- Esforçar-se para a formação do caráter, isto é, priorizar valores mais etéreos que lhe garantam vencer lutas além daquelas que lhe exigem habilidades puramente físicas, ou seja, aperfeiçoar o espírito, antes de aperfeiçoar os golpes defensivos e/ou ofensivos. "Ser querido é melhor que ser temido" – outro conhecido aforismo dessa arte. Praticar o Karatê visando obter concentração, paciência e perseverança; quando em combate, demonstrar autocontrole, humildade e piedade.
- Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão, pois a razão, no sentido geral, é um atributo intelectual exclusivo da espécie humana, em oposição à emoção, permitindo-lhe entender, estabelecer relações lógicas, avaliar, julgar e partir para processos decisórios abalizados. O Karatê, portanto, combate o lado animal, cultivando o espiritual, tentando

estabelecer os motivos, antever as consequências, refletir as atitudes, perceber o mundo e compreender a vida.

- Criar o intuito de esforço. De acordo com a definição do Dicionário do Pensamento Social do Século XX, "trabalho é o esforço humano dotado de um propósito e envolve a transformação da natureza através do dispêndio de capacidades físicas e mentais" (OUTHWAITE, & BOTTOMORE, 1996, p. 773), assim, o esforço implica empenho, que se faz necessário para a realização de algum projeto ou tarefa; esforçar-se implica tentar ir além dos limites, sejam físicos ou espirituais.
- Conter o espírito de agressão. Agressão é o ato ou efeito de ferir ou ofender alguém, atacando sua integridade física ou moral, tomado por um sentimento de hostilidade que leva a um comportamento violento e intimidador, mormente se o agressor estiver se sentindo ameaçado e não puder – ou não lhe convier – fugir. É a conhecida *reação de estresse agudo*: lutar ou fugir, descrita pelo fisiologista Walter Bradford Cannon, em 1927. Segundo ele, o *mecanismo da luta ou fuga* é uma reação fisiológica comum do sistema nervoso simpático que ocorre na presença de algo que é aterrorizante ou ameaçador, isto é, essa descarga fisiológica impele os animais a dois comportamentos distintos: lutar, para se defender, ou fugir, para se proteger. Importante registrar que tal resposta pode ser desencadeada por ameaças reais ou imaginárias. Essa resposta pode, inclusive, expor o animal/homem à morte. O homem, por ser potencialmente superior, se ofendido, tem ainda outra opção, além de revidar ou fugir: tentar apaziguar; se provocado, pode procurar ressignificar a ofensa de modo que lhe permita amenizar a dor ou indignação que a referida ofensa lhe provocou, e manifestar uma reação menos intempestiva. Para se alcançar a dimensão do Karatê, busca-se conter o lado animal existente em todos para que se possa esvaziar pensamentos negativos e intenções premeditadas, com o propósito de conter o mínimo impulso indesejável que sobre ele se projeta.

Por tudo discorrido acima, o Karatê é muito mais do que uma luta, é uma arte milenar que, por trás do combate corpo a corpo, tem dogmas, valores e filosofias que a suportam. Em consonância com Lautert (2004), o Karatê vai além dos treinos no *dōjō*, o praticante aprende e apreende diversos ensinamentos úteis em todas as esferas da vida – como manter a mente limpa, o autocontrole eficaz e evitar qualquer tipo de violência –, podendo aplicá-los nos espaços laborais, familiares e em outros círculos sociais. Um espírito equilibrado tem uma energia serena; desarmonizado, pode prejudicar tanto a própria pessoa quanto as outras que estão à sua volta (CBKI, 2022).

3.2 Meu percurso

Tendo em vista que a prática de atividades físicas, por suas possibilidades de desenvolvimento cognitivo, motor, psicológico, social, comportamental e ético – e até filosófico, no caso do Karatê – têm uma importância grandiosa para o desenvolvimento humano, devido às suas significativas possibilidades de transformações nessas dimensões que permeiam os sujeitos praticantes, meu marido e eu (que sempre praticamos esportes) decidimos que nossos filhos, um casal com 6 e 8 anos à época, além da escola, deveriam treinar natação – por motivos óbvios – e Karatê, basicamente, para adquirirem condições de se defenderem, em caso de eventuais agressões. Nós não contávamos com todo o arcabouço filosófico-comportamental que norteia este esporte e que delineia o caráter de quem o pratica. Foi um bônus ou, como se diz corriqueiramente, "uma grata surpresa"!

No início, acompanhava-os aos treinos, apenas observando suas evoluções. Depois, pensei: "Por que não eu também? Por que não usar meu tempo de espera por eles de uma forma mais produtiva?". E passei a frequentar tais treinos, não mais como acompanhante, mas, então, como praticante. Foi uma decisão um tanto inusitada, haja vista que não havia nenhum adulto no grupo e, na época, de praticante mulher, apenas minha filha, de 8 anos.

Passamos a treinar todos juntos, no mesmo horário. Nos treinos de Karatê, todos podem treinar juntos, adultos e crianças, homens e mulheres, mesmo em níveis diferentes, isto é, com cores de faixas distintas –, que variam de branca a preta, passando pelas "coloridas" no percurso –, embora, nos campeonatos, se agrupem os competidores de acordo com suas especificidades.

Em nossa trajetória, percebi um progresso não apenas técnico, mas, sobretudo, comportamental. Todos os aspectos concernentes à prática do Karatê, elencados anteriormente, se aplicam a nós, em maior ou menor grau. Admito que eu e meu marido tivemos um papel preponderante na formação da personalidade de nossos filhos, tanto por nossa herança genética quanto por nossa atuação precisa em sua formação educacional; todavia, essa arte marcial abordada no presente texto contribuiu grandemente para, hoje, olharmos para nossos filhos com muito orgulho e satisfação pela consciência de que a harmonia conquistada resultou de um esforço conjunto e constante para conseguirmos o melhor desfecho possível. O desenlace, a nosso ver, foi – e continua sendo – além de nossas expectativas!!!

Entretanto, eles cresceram, constituíram famílias e o tempo ficou escasso. Ambos pararam de treinar Karatê, após chegarem à faixa preta; não obstante, tudo o que esta arte lhes

proporcionou continua com eles, mantendo-os equilibrados e fortes para seguirem a vida. A filhinha de um deles, 6 anos, treina *Judō*[8] desde os 3 anos de idade; e a filhinha da outra, 3 anos, treina *Capoeira*[9] desde os 2; ambas, além de desenvolverem sua coordenação motora, flexibilidade, reflexos, resistência física etc, aprenderam técnicas úteis, como cair sem se machucar, rolamentos, esquivas, entre outras. Elas também já assimilaram razoavelmente os preceitos éticos, filosóficos e comportamentais dessas artes que, entre seus princípios, difundem: respeito, para conviver harmoniosamente consigo e com os outros; disciplina e autocontrole, para estar no comando de suas emoções. Se uma criança consegue desenvolver tais habilidades, seu futuro parece mais auspicioso.

Depois de uma longa interrupção, tendo relativo mais tempo, retornei a meus treinos de Karatê. E, em 13 de abril deste ano, participei de duas competições: *Kata* (型 ou 形 forma) – espécie de luta imaginária coreografada, em que são necessárias atitude, postura, força, velocidade de execução e boa forma física – e *Shiai kumite* (試合組手 luta recreativa) – tipo de combate com regras oficiais e tempo definido (CBK, 2018). Sagrei-me campeã em ambas as competições! (Vide fotos comprobatórias em Anexo A).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *Karatê-Dō* é uma arte marcial passível de trazer inúmeras dádivas a seus praticantes e ao seu entorno, uma vez que todos que se relacionem aos *karate-kas* podem usufruir de seu modo de ser, moldado sob os auspícios de filosofias orientais milenares. Apesar de suas incontáveis vantagens, a conclusão inicial a que se chegou com este estudo é que ficou evidenciada, indubitavelmente, a carência de publicações focadas na interrelação entre Psicologia dos Esportes e Artes Marciais, especificamente, *Karatê-Dō*. Quando se tenta aliar Artes Marciais, principalmente Karatê, à prática feminina e, ainda por cima, na terceira idade, o resultado, na literatura, é pífio. Esta escassez de material referente ao tema em questão, por outro lado, funciona como um estímulo a se produzir mais textos e mais pesquisas.

[8] *Judō* (柔道 caminho suave): arte marcial japonesa, criada por Jigoro Kano, em 1882, cujos objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. "O Judô pode ser resumido como a elevação de uma simples técnica a um princípio de viver", frase de Kano que se tornou conhecida.

[9] C*apoeira*: expressão cultural afro-brasileira que mescla arte marcial, dança e música, desenvolvida no Brasil por descendentes de escravos africanos.

Como o escopo desta monografia não comporta um texto mais profundo, a autora sugere que se realizem mais estudos neste sentido, limitando-se a crer – e torcendo para – que este seu breve relato possa vir a contribuir para uma compreensão mais ampla do que as artes marciais significam – sobretudo o *Karatê-Dō* – e também para a produção de *insigts* sobre o assunto, desmitificando a ideia de que essas artes são eminentemente combativas, crença que contribui para eclipsar o arcabouço teórico-filosófico tão fértil que as apoia.

Por acreditar que qualquer construção de saber científico é válida, pela possibilidade de colaborar na formação do sujeito e em sua possível influência em um processo positivo de transformação social, a autora se dispôs a revelar uma faceta significativa de sua longa e venturosa vida, esperando, com esta atitude, favorecer o entendimento de como e quanto a prática de uma arte fundamentada em valores probos e saudáveis pode ser decisiva no destino que alguém escolhe trilhar.

A autora, apesar da idade, continua muito ativa intelectual e fisicamente, sabendo que o Karatê muito contribuiu para sua atitude mental e seu estado de ânimo, privilegiando seu bem-estar físico e sua disposição geral, que lhe permitem ainda incursões acadêmicas, com sobras de energia para praticar *beach volley*, *belly dance* e musculação, afinal, ela se sente ainda com muitas possibilidades pela frente...

REFERÊNCIAS:

1. RESOLUÇÃO CFP Nº 02/01. Conselho Federal de Psicologia – CFP. 2001.

2. KANAZAWA, H. *Faixa Preta: Karatê*. São Paulo: Escala, 2010.

3. CAVALCANTE, L. M.; & POTIGUAR JR, P. L. T. O Karatê-do como instrumento de formação do caráter e personalidade dos praticantes através de suas técnicas corporais. *Motrivivência* (Florianópolis), v. 31, n. 60, p. 01-16, outubro/dezembro, 2019. 15 ISSN 2175-8042. DOI: https://doi.org/10.5007/2175-8042.2019e59802. Acesso em: 29 abr. 2024.

4. MUSSI, R. F. de F.; FLORES, F. F.; & ALMEIDA, C. B. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práx. Educ*. v. 17, n. 48, Vitória da Conquista, out./dez 2021. Disponível em: https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Acesso em: 30 abr. 2024.

5. BRETON, H.; & ALVES, C. A. A narração da experiência vivida face ao "problema difícil" da experiência: entre memória passiva e historicidade. *Revista Práxis Educacional, Vitória da Conquista*, v. 17, n. 44, p. 1-14, jan./mar., 2021. Disponível em:

https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/8013/5526. Acesso em: 30 abr. 2024.

6. MENEZES, E. Método e limites da razão em Kant: enfoques preliminares. *Cenas Educacionais*, v. 4, p. 1-28, 2021. Disponível em: https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/11425/7918. Acesso em: 29 abr. 2024.

7. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE – CBK. *História do karate*. São Paulo: 2004. Disponível em: https://www.karatedobrasil.com/. Acesso em: 30 abr. 2024.

8. COSTA, H. F. C.; DIEGUES, R. A.; & SANTANA, L. F. Karatê e funções executivas. RECIMA21 - *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 4, n. 3, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.47820/recima21.v4i3.2823. Acesso em: 30 abr. 2024.

9. LIMA, E. M.; COSTA, I. R. R.; ANDRADE, H. P. A influência da filosofia do karatê em crianças de 6 a 11 anos na cidade de Trindade-GO. *Revista Vita et Sanitas*, v. 14, n. 1, 2020.

10. LIMA, P. H. A. *Karatê-dô na terceira idade*. 2018. (Monografia). Universidade Federal de Pernambuco – UFPE. 2018. 33 p. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/28957. Acesso em: 29 abr. 2024.

11. CBKI - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATÊ INTERESTILOS. *Lema do Karatê*. 1994/2024. Disponível em: http://cbki.com.br/conteudo/a-cbki/institucional/lema-do-Karatê-11.php. Acesso em: 30 abr. 2024.

12. OUTHWAITE, W.; & BOTTOMORE, T. (Edts). *Dicionário do pensamento social do século XX*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1996.

13. LAUTERT, R. W. *Karatê-do-em busca de uma (re)significação*. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. 2004. Disponível em: https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/UFSC_33d28b87daf3a28759d1a68301067276. Acesso em: 29 abr. 2024.

14. FARIA JR., D. P. de. *Esportes de Combate para mulheres como condicionante psicológico*. 2020. 52 f. Monografia (Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. 2020. Disponível em: https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/1238398 Acesso em: 29 abr. 2024.

15. KANAZAWA, H. *Faixa preta – Karatê*. Ed. Larousse, 2010. 232 p.

16. CBK – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE KARATE. *Regulamento de competição de kata e kumite em vigor a partir 01.01.2018.* Disponível em: https://www.fpk.com.br/wp-content/uploads/2018/08/Regulamento-WKFe-CBK.pdf CBKI. Acesso em: 30 abr. 2024.

ANEXOS

ANEXO A: Gilca B. A. Siebra e *Karate-Dō*



Eu, há muito tempo, ainda faixa branca, iniciando os rudimentos e treinos de *Karate-Dō*.





13Abr2024: 3ª Supercopa Open de Karatê, na Bahia

Eu e minha medalha de ouro em *Kata*.

Eu e minhas duas medalhas de ouro: *Kata* e *Shiai-kumite*.