

**KARATÊ SHOTOKAN: PONTOS DOS GOLPES DURANTE O KUMITÊ DE COMPETIÇÃO MASCULINO**

**SHOTOKAN KARATE: SCORES OF THE TECHNIQUES DURING THE MALE KUMITE OF COMPETITION**

**Nelson Kautzner Marques Junior**

Mestre em Ciência da Motricidade Humana pela UCB do RJ, Brasil  
nk-junior@uol.com.br

**RESUMO:** A literatura de kumitê do karatê shotokan informa que a maioria dos pontos acontece através do soco e tendo mínima participação do chute. Porém, as referências não estabeleceram os golpes que causam ippon ou waza-ari. O objetivo do estudo foi de identificar os golpes dos atletas de karatê que causam ippon e waza-ari. Foram observadas com scout 70 lutas de karatê shotokan masculino da internet. Os resultados apontaram um maior número de waza-ari (58%) e de ippon (34%) do Gyaku zuki porque esse golpe é preciso. Os demais golpes que resultaram em ponto foram compostos pelo kizami zuki, oi zuki, mawashi geri, mae geri e ashi barai seguido de zuki. Em conclusão, no treino e durante a luta de competição o karateca deve fazer maior uso dos golpes que geram ponto.

**Palavras-Chave:** Karatê, Esporte, Competição.

**ABSTRACT:** The literature of kumite of the shotokan kumite determines, the most frequent point is with punch and has minimum frequency of point with kick. However, the references do not research about the techniques with ippon and waza-ari. The objective of the study was to identify the techniques of the karate athletes with ippon and waza-ari. The scientist analyzed by scout 70 fight of male shotokan karate in internet. The results determined the most frequent point is of gyaku zuki (58% of waza-ari and 38% of ippon) because this technique is precise. The others techniques with point are: kizami zuki, oi zuki, mawashi geri, mae geri e ashi barai with zuki. In conclusion, during the training and during the fight the karate athlete needs to practice with most frequency the point technique.

**Keywords:** Karate, Sport, Competition.

## **Introdução**

A forma mais primitiva do karatê (Obs.: Ainda não tinha nome de karatê) começou na Índia, há 5 mil anos atrás (NEVES, 2009). Posteriormente essa arte marcial chegou à China (LAGE; GONÇALVES, 2007). Na dinastia Ming, 1368 a 1644, a ilha de Okinawa pertencia a China, onde foram levadas diversas lutas chinesas, em especial o kung fu (SILVARES, 1986). O kung fu que chegou a Okinawa sofreu modificações de diversos mestres de artes marciais, acontecendo à criação de vários estilos (MARTINS; KANASHIRO, 2010). No final da dinastia Ming, a ilha de Okinawa passou para o domínio japonês, o governador de Okinawa com medo de acontecer uma revolta do povo local, banuiu o uso de armas (VIANNA, 1996). Essa iniciativa obrigou aos nativos de Okinawa a desenvolver o kung fu para se defender dos invasores, mais tarde o kung fu foi denominado de karatê-dô (MOREIRA, 2003). Karatê-dô significa o caminho das mãos vazia, ou seja, defesa pessoal sem uso de armas (ROSSI; TIRAPGUI, 2007). Os estilos de karatê-dô que sobreviveram durante os combates entre as escolas de artes marciais de Okinawa, foram posteriormente demonstrados no Japão e depois divulgados em todo o mundo. Por exemplo, foi o caso do estilo shotokan de karatê-dô, sendo apresentado em 1922 no Japão por Funakoshi (pai karatê shotokan moderno, nasceu em 1868 e morreu em 1957) (BARREIRA; MASSIMI, 2006).

A primeira competição de karatê-dô shotokan aconteceu em 1957 durante o campeonato japonês (SANTOS SILVA; JUVÊNCIO, 1996). A disputa de karatê shotokan ocorre através do kata (luta imaginária) ou do kumitê (luta). No kata consiste do atleta realizar uma sequência de movimentos pré-estabelecidos, vencendo a disputa o lutador que praticar essa movimentação mais perfeita. O shiai kumitê é uma luta que visa à competição, para conter a violência, no combate o atleta pratica um golpe no oponente apenas no tronco (abdômen e peitoral) e a luta

é interrompida, podendo ser reiniciada (sem ponto ou acontece um waza-ari, golpe eficiente que vale meio ponto) ou não (ocorre um ippon, golpe perfeito que vale um ponto ou é feito o segundo waza-ari, equivalendo a um ippon) (BENEKE et al., 2004). Depende da interpretação do árbitro. A duração do shiai kumitê é de 3 minutos (ROSCHEL et al., 2009), acontecendo numa área de 8x8 metros (SASAKI, 1978).

A literatura de kumitê do karatê shotokan informa que a maioria dos pontos acontece através de soco (kizami zuki e gyaku zuki – a explicação desses golpes se encontra no glossário) e tendo uma mínima participação de pontos de chute (KOROPANOVSKI; DOPSAJ; JOVANOVIC, 2008). Porém, não são apresentados nas referências desse esporte (CAMOMILLA et al., 2009; HALABCHI; ZIAEE; LOTFIAN, 2007; KOROPANOVSKI; JOVANOVIC, 2007) os golpes que causam ippon ou waza-ari, tornando extremamente importante essa identificação para o técnico orientar o karateca no uso da técnica mais propícia para a vitória na luta. Qual soco ou chute causa mais ippon? O waza-ari é feito somente com soco? A partir do comentado anteriormente o estudo teve como objetivo de identificar os golpes que fazem com que atletas de karatê consigam fazer ponto no seu oponente através de ippon e/ou waza-ari.

## **Metodologia**

Nesse estudo foi utilizada uma pesquisa quantitativa para identificar os golpes que os karatecas fizeram ippon e/ou waza-ari no seu oponente. Foram selecionados na internet diversos campeonatos de karatê shotokan masculino através das seguintes palavras chave: karatê arrigoni, Federação do Estado do Rio de Janeiro de Karatê-Dô Tradicional ([www.ferjkt.com.br](http://www.ferjkt.com.br)), JKA World Cup, karatê-dô tradicional, karatê JKA ([www.karatejka.blogspot.com](http://www.karatejka.blogspot.com)), traditional kumite team, mundial de karatê shotokan JKA e Yahara karate. Nas lutas observadas o pesquisador anotou no scout (ver no anexo) o golpe que o juiz determinava ippon ou waza-ari. Os combates utilizados na pesquisa são apresentados na tabela 1:

### **Tabela 1:** Kumitês estudados.

Disputa	Luta	Quantidade de Lutas
1º Campeonato Pan-americano de 1973	Arrigoni x Evans	1
Semifinal do Campeonato Japonês JKA de 1982	Yahara x Mori	1
Eliminatória do Mundial por Equipe JKA de 1983	Japão x Áustria	5
Eliminatória do Mundial por Equipe JKA de 1983	Japão x Dinamarca	5
Eliminatória do Mundial por Equipe JKA de 1983	Japão x Espanha	5
Semifinal do Mundial por Equipe JKA de 1983	Japão x Brasil	5
Semifinal do Campeonato Japonês JKA de 1983	Yahara x Inamura	1
Eliminatória do Campeonato Japonês JKA de 1983	Kagawa x Onmura	1
Quartas de Final do Campeonato Japonês JKA de 1984	Yahara x Togeda	1
Semifinal do Campeonato Japonês JKA de 1984	Yahara x Kagawa	1
Final do Campeonato Japonês JKA de 1984	Yamamoto x Kagawa	1
Campeonato Carioca de Karatê-Dô Tradicional por Equipe de 1987	Várias equipes	4
Campeonato Carioca de Karatê-Dô Tradicional por Equipe de 1988	Várias equipes Kuwait x Chile	4 3
Eliminatória do Mundial por Equipe JKA de 1990	Japão x África do Sul	3
Eliminatória do Mundial por Equipe JKA de 1996	Kobayashi x Ogata	1
Eliminatória do Campeonato Japonês JKA de 2002	Brasil x Algum país	2
Eliminatória do Mundial por Equipe de Karatê-Dô Tradicional de 2004	Jobson x Lyoto Machida	1
Final Individual do Norte e Nordeste de Karatê-Dô Tradicional 2005	Ryosuke x Grange Zanca x Nascimento	1 1
10ª Copa Funakoshi JKA de 2006	Sandall x Chinzô Machida	1
Semifinal do Campeonato Brasileiro JKA de 2006	Argentina x Chile	4
Semifinal do Campeonato Brasileiro JKA de 2007	Brasil x Argentina	2
Final do 4º Sul americano por Equipe JKA de 2008	Alagoas x Bahia	3
5º Sul americano por Equipe JKA de 2009	Disputa entre duas equipes	3
Eliminatória do Norte e Nordeste de Karatê-Dô Tradicional 2009	Brasil x Várias equipes	10
Final do Campeonato Norte americano por Equipe JKA de 2009		<b>Total de 70 lutas</b>
6º Sul americano por Equipe JKA de 2010		
<b>Total de 26 campeonatos</b>		

Após utilizar um scout para detectar os pontos dos golpes para cada luta, os resultados foram contados através do scout a seguir:

**Tabela 2:** Scout para quantificar os pontos dos golpes de acordo com o campeonato.

<b>Golpe com a Mão</b>	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C 6	C 7	C 8	C 9	C1 0	C1 1	C1 2	C1 3	C1 4	C1 5	C1 6	C1 7	C1 8
Kizami zuki	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Gyaku zuki	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Oi zuki	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Uraken	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
<b>Golpe com o Pé</b>	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C 6	C 7	C 8	C 9	C1 0	C1 1	C1 2	C1 3	C1 4	C1 5	C1 6	C1 7	C1 8
Mae geri	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Kizami mae geri	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Mawashi geri	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Kizami mawashi geri	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Yoko geri kekomi	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Ushiro geri	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
<b>Golpe com o Pé e Mão</b>	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C 6	C 7	C 8	C 9	C1 0	C1 1	C1 2	C1 3	C1 4	C1 5	C1 6	C1 7	C1 8
Mae geri seguido de Zuki	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Kizami mae geri seguido de Zuki	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W
Mawashi geri seguido de Zuki	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W	I W

Kizami mawashi geri seguido de Zuki	I	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W
Ashi barai seguido de Zuki	I	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W

**Legenda:** C1 – campeonato 1, C2 – campeonato 2, I – ippon e W – waza-ari.

Depois de quantificar os golpes de acordo com o campeonato, eles foram tratados pela estatística descritiva conforme os ensinamentos de Pompeu (2006). A estatística descritiva utilizada foi média, desvio padrão, percentual e total dos golpes ocorridos com waza-ari e posteriormente com ippon. A mesma estatística descritiva foi aplicada nos dados de todos os socos, chutes, de ambos e das rasteiras seguida de socos com waza-ari e mesmo foi utilizado no ippon.

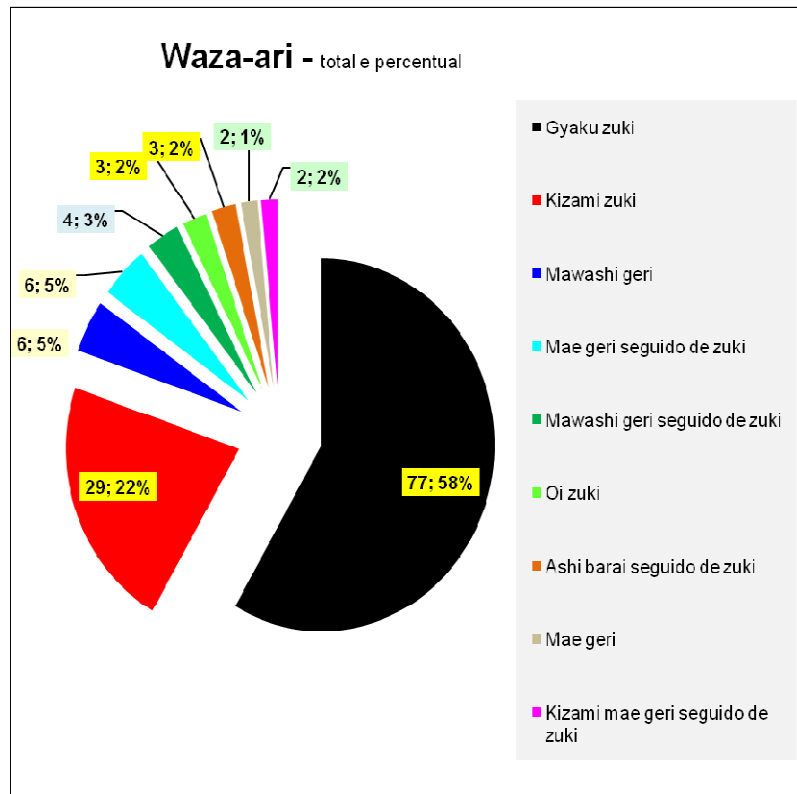
### Apresentação e discussão dos resultados

O atleta do karatê shotokan durante o shiai kumitê (luta de competição) pode realizar um golpe eficiente que vale meio ponto denominado de waza-ari. A tabela 3 mostra a estatística descritiva dos golpes que proporcionaram waza-ari, já a A figura 1 expõe o total e o percentual dos golpes que originaram waza-ari.

**Tabela 3:** Média e desvio padrão dos golpes com waza-ari e o uso deles nos campeonatos.

Golpe	Média e Desvio Padrão	Uso do Golpe em Campeonatos com Waza-ari
Kizami zuki (soco)	1,93±1,39	15 disputas
Gyaku zuki (soco)	3,34±2,21	23 disputas
Oi zuki (soco)	1	3 disputas
Mae geri (chute)	1	2 disputas
Mawashi geri (chute)	1,2±0,4	5 disputas

Mae geri seguido de zuki (soco e chute)	1,2±0,4	5 disputas
Kizami mae geri seguido de zuki (soco e chute)	1	2 disputas
Mawashi geri seguido de zuki (soco e chute)	1,33±0,48	3 disputas
Ashi barai seguido de zuki (rasteira e soco)	1	3 disputas



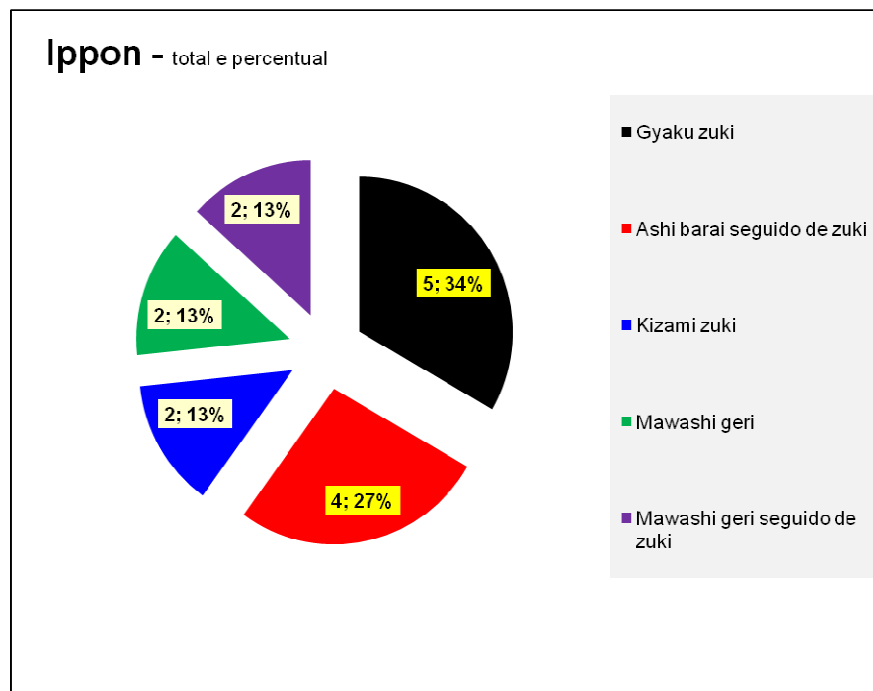
**Figura 1:** Golpes que resultaram em waza-ari.

O atleta do karatê shotokan durante o shiai kumitê (luta de competição) pode realizar um golpe perfeito que vale um ponto denominado de ippon. A tabela 4 mostra a estatística descritiva dos golpes que proporcionaram ippon, já a figura 2 mostra os golpes que resultaram no ippon.



**Tabela 4:** Média e desvio padrão dos golpes com ippon e o uso deles nos campeonatos.

<b>Golpe</b>	<b>Média e Desvio Padrão</b>	<b>Uso do Golpe em Campeonatos com Ippon</b>
Kizami zuki (soco)	1	2 disputas
Gyaku zuki (soco)	1	5 disputas
Mawashi geri (chute)	1	2 disputas
Mawashi geri seguido de zuki (soco e chute)	1	2 disputas
Ashi barai seguido de zuki (rasteira e soco)	2±1	2 disputas



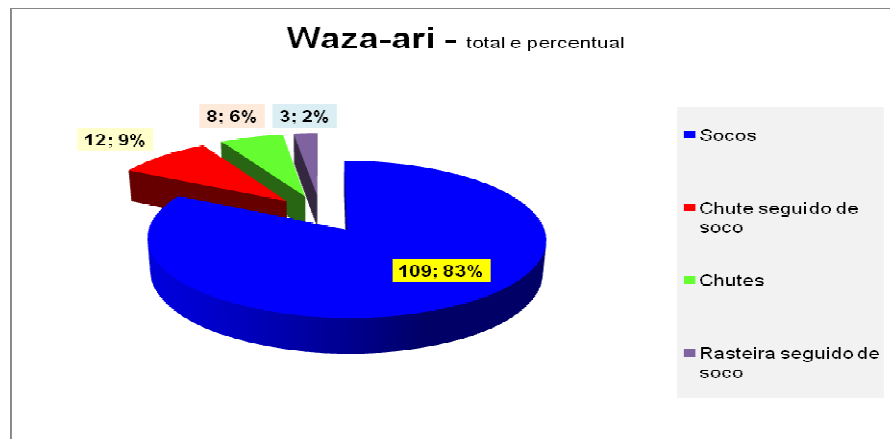
**Figura 2:** Golpes que resultaram em ippon.

Durante a luta de competição do karatê shotokan o atleta pode fazer um golpe eficiente que vale meio ponto denominado de waza-ari. A tabela 5 mostra a estatística descritiva de todos os socos, todos os chutes, de ambos e de todas as

rasteiras seguidas de socos que proporcionaram waza-ari, já a figura 3 expõe o total e o percentual dos golpes que originaram waza-ari.

**Tabela 5:** Média e desvio padrão de todos os socos, todos os chutes, de ambos e de todas as rasteiras seguida de socos que proporcionaram waza-ari.

<b>Golpe</b>	<b>Média e Desvio Padrão</b>
Socos	36,33±30
Chutes	4±2
Chutes seguidos de socos	4±1,63
Rasteiras seguida de socos	3

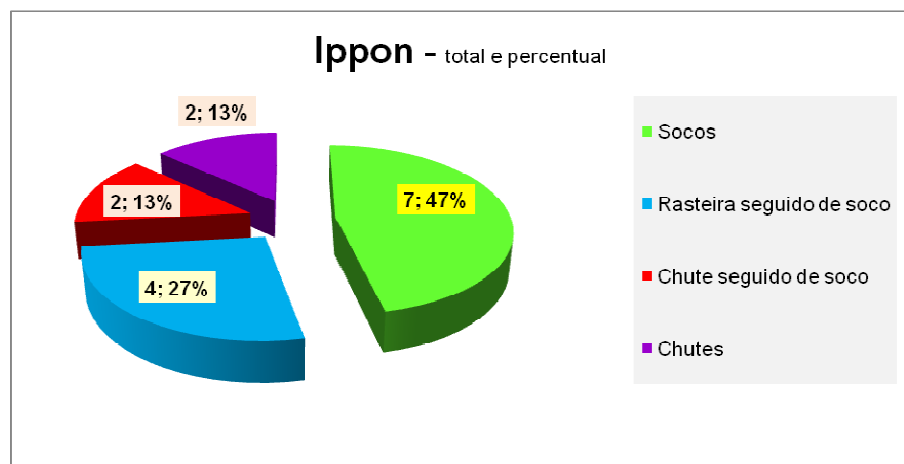


**Figura 3:** Valores de todos os socos, todos os chutes, de ambos e de todas as rasteiras seguidas de socos que resultaram waza-ari.

Durante a luta de competição do karatê shotokan o atleta pode fazer um golpe perfeito que vale um ponto denominado de ippon A tabela 6 mostra a estatística descritiva de todos os socos, todos os chutes, de ambos e de todas as rasteiras seguidas de socos que proporcionaram ippon, já a figura 4 A figura 4 expõe o total e o percentual dos golpes que originaram ippon.

**Tabela 6:** Média e desvio padrão de todos os socos, todos os chutes, de ambos e das rasteiras seguida de socos que proporcionaram ippon.

<b>Golpe</b>	<b>Média e Desvio Padrão</b>
Socos	3,5±1,5
Chutes	2
Chutes seguidos de socos	2
Rasteiras seguida de socos	4



**Figura 3:** Valores de todos os socos, todos os chutes, de ambos e de todas as rasteiras seguidas de socos que resultaram ippon.

A partir dos resultados mostrados anteriormente é possível identificar que no kumitê de competição masculino o gyaku zuki foi o golpe que resultou mais pontos (waza-ari e ippon). Esse resultado foi idêntico ao de Koropanovski e Javanovic (2007), o gyaku zuki faz mais ponto no karatê masculino.

A explicação para o maior uso do gyaku zuki é que essa técnica permite um ataque preciso e ao mesmo tempo é difícil do oponente acertar um golpe em quem está desferindo esse soco. Outra explicação para o alto índice de pontos do gyaku zuki, é que no karatê shotokan os atletas costumam se antecipar ao golpe do

agressor, isso é muito treinado nessa arte marcial, dependendo da percepção, da tomada de decisão, do tempo de reação e do tempo de movimento (MORI; OHTANI; IMANAKA, 2002). Quanto mais treinado o esportista do karatê, melhor a sua antecipação. Portanto, quando um karateca vai receber um ataque, a distância entre ele e o agressor diminui, logo o golpe adequado para essa situação e que possui bastante potência é o *gyaku zuki*. Por esses motivos ele é muito praticado no *shiai kumitê* (luta de competição).

O *kumitê* do karatê *shotokan* depende de ações rápidas para o competidor conseguir acertar um chute e/ou soco no adversário (SOUZA et al., 2006). Como o soco é mais rápido do que o chute, e é mais fácil de acertar no oponente, os karatecas preferem aplicar mais o soco (KOROPANOVSKI; DOPSAJ; JOVANOVIC, 2008) porque resultam em mais vitórias (ROSCHEL et al., 2009). Essas afirmações estiveram de acordo com essa pesquisa, em 26 campeonatos, onde foram analisadas 70 lutas, os esportistas efetuaram mais socos que resultaram em *waza-ari* e *ippon* do que chute.

Durante o *kumitê*, no momento que um lutador faz um golpe, ele precisa ser muito rápido (NUNAN, 2006) para o oponente não se antecipar a sua iniciativa e resultar em ponto do adversário (RAVIER; GRAPPE; ROUILLON, 2004). As ações ofensivas de um karateca são eficazes quando ele calcula a distância do adversário e ataca com chute e/ou soco no momento certo, ou seja, o tempo de luta (SASAKI, 1978). Porém, foram verificados poucos golpes com *ippon*, talvez esse ocorrido seja por causa do nível técnico e tático das lutas estudadas, a maioria dos *kumitês* foram de disputas de alto nível (Mundial, Sul americano e outros), onde a diferença entre os atletas é muito pequena.

### **Considerações Finais**

Através dessa investigação foi identificado os golpes que resultaram em *waza-ari* e *ippon*, sendo constituídos pelo *gyaku zuki*, *kizami zuki*, *oi zuki*, *mawashi geri*, *mae geri* e *ashi barai* seguido de *zuki*. Então, o técnico do karatê *shotokan* masculino merece dar ênfase nessas técnicas durante o treinamento. Por exemplo, durante as sessões de *kihon* (significa fundamentos), onde os atletas realizam os

golpes no ar, a prescrição do treino merece dar prioridade nessas técnicas. Na atividade de kihon ippon kumitê, o atacante avisa onde vai desferir o golpe (no rosto ou no abdômen) e realiza apenas uma técnica ofensiva no seu oponente que deve defender e contra-atacar, ambos karatecas merecem dar preferência pelos golpes que fazem ponto no kumitê. O mesmo procedimento merece ser efetuado no kumitê do treino e da disputa.

## Referências

BARREIRA, R.; MASSIMI, M. O caminho espiritual do corpo: a dinâmica psíquica no karatê-dô shotokan. Memorandum, Belo Horizonte, v. 11, n. -, p. 85-101, 2006. Disponível em: <http://www.fafich.ufmg.br/~memorandum/> Acesso em: 17 de out. de 2010.

BENEKE, R. et al. Energetics of karate kumite. **Eur J Appl Physiol**, Berlin, v. 92, n. 4-5, p. 518-23, 2004.

CAMOMILLA, V. et al. Comparison of two variants of a kata technique (Unsu): the neuromechanical point of view. **J Sports Sci**, Uludag, v. 8, n. 3, p. 20-4, 2009. Disponível em: [www.jssm.org](http://www.jssm.org) Acesso em: 17 de out. de 2010.

HALABBCHI, F.; ZIAEE, V.; LOTFIAN, S. Injury profile in women Shotokan Karate Championships in Iran (2004-2005). **J Sports Sci**, Uludag, v. 6, n. 1, p. 52-7, 2007. Disponível em: [www.jssm.org](http://www.jssm.org) Acesso em: 17 de out. de 2010.

KOROPANOVSKI, N.; JOVANOVIC, S. Model characteristics of combat at elite male karate competitors. **Serb J Sports Sci**, Belgrade, v. 1, n. 3, p. 97-115, 2007. Disponível em: [www.sjss-sportsacademy.edu.rs](http://www.sjss-sportsacademy.edu.rs) Acesso em: 17 de out. de 2010.

KOROPANOVSKI, N.; DOPSAJ, M.; JOVANOVIC, S. Characteristics of pointing actions of top male competitors in karate at world and European level. **Braz J Biomotr**, Itaperuna, v. 2, n. 4, p. 241-51, 2008. Disponível em: [www.brjb.com.br](http://www.brjb.com.br) Acesso em: 2 de jun. de 2009.

LAGE, V.; GONÇALVES, Karatê-dô como própria vida. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 1, p. 33-42, jan/mar 2007. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz> Acesso em: 17 de out. de 2010.

MARTINS, C.; KANASHIRO, C. Bujutsu, budô, esporte de luta. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 638-48, jul/set 2010. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz> Acesso em: 17 de out. de 2010.

MOREIRA, S. **Pedagogia do esporte e o karatê-dô: considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce.** 212 f. Dissertação de mestrado – FEF UNICAMP, Campinas, 2003. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br> Acesso em: 17 de out. de 2010.

MORI, S.; OHTANI, Y.; IMANAKA, K. Reaction time and anticipatory skills of karate athletes. **Hum Mov Sci**, Amsterdam, v. 21, n. -, p. 213-30, 2002

NEVES, J. **Contribuição para o ensino e aprendizagem do karatê: a opinião de 3 sensei.** 144 f. Monografia de graduação – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2009. Disponível em: <http://repositorio.up.pt/> Acesso em: 17 de out. de 2010.

NUNAN, D. Development of sports specific aerobic capacity test for karate – a pilot study. **J Sports Sci**, Uludag, v. 5, n. -, p. 47-53, 2006. Disponível em: [www.jssm.org](http://www.jssm.org) Acesso em: 17 de out. de 2010.

POMPEU, F. **Biodinâmica do movimento humano.** São Paulo: Phorte, 2006. p. 45-59.

ROSCHEL, H. et al. Association between neuromuscular tests and kumite performance on the Brazilian Karate National Team. **J Sports Sci**, Uludag, v. 8, n. 3, p. 20-4, 2009. Disponível em: [www.jssm.org](http://www.jssm.org) Acesso em: 17 de out. de 2010.

RAVIER, G.; GRAPPE, F.; ROUILLON, J. Application of force-velocity jump tests in the functional assessment of karate competitor. **J Sports Med Phys Fitness**, Torino, v. 44, n. -, p. 349-33, 2004.

ROSSI, L.; TIRAPEGUI, J. Avaliação antropométrica de atletas de karatê. **Rev Bras Ciên Mov**, Brasília, v. 15, n. 3, p. 39-46, 2007. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/> Acesso em: 17 de out. de 2010.

SANTOS SILVA, M.; JUVÊNCIO, J. Considerações técnicas sobre a luta em karatê – esporte. **Rev Min Educ Fís**, Viçosa, v. 4, n. 1, p. 37-44, 1996. Disponível em: [www.revistamineiraefi.ufv.br/principal/index.php](http://www.revistamineiraefi.ufv.br/principal/index.php) Acesso em: 17 de out. de 2010.

SASAKI, Y. **Karatê-dô.** São Paulo: EPU, 1978.

SILVARES, A. Esporte através dos tempos: o karatê. **Medicina e Esporte**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 24-6, 1986.

SOUZA BRITO, I. et al. Caracterização das práticas de hidratação em karatecas do estado de Minas Gerais. **Fit Perf J**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 24-30, 2005. Disponível em: [www.fpjjournal.org.br](http://www.fpjjournal.org.br) Acesso em: 20 de out. de 2010.

VIANNA, J. Valores tradicionais do karatê: uma aproximação histórica e interpretativa. **Anais do IV Encontro Nacional de História do Esporte, Lazer e Educação Física**,

Belo Horizonte, EEF/UFMG, 1996. p. 552-60. Disponível em: [www.boletimef.org](http://www.boletimef.org) Acesso em: 17 de out. de 2010.